

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA MAXSUS
TA'LIM VAZIRLIGI

BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI

JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI

JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASI VA USLUBIYOTI KAFEDRASI

“Tasdiqlayman”
Jismoniy madaniyat fakulteti
dekani: _____ p.f.n. B.B.Ma'murov
“ ____ ” _____ 2018 yil

Ixtisoslik: 5112000- jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi IV kurs talabasi

Axtamov Mirafzalning

**“ SUZISH SPORTINI O'ZLASHTIRISHDA SUVDAGI HARAKATLI
O'YINLARNING AHAMIYATI”**

mavzusidagi

BITIRUV MALAKAVIY ISHI

(2014-2018 o'quv yili)

Ish ko'rib chiqildi va himoyaga ruxsat
etildi. “Jismoniy madaniyat nazariyasi
va uslubiyoti” kafedrasini mudiri:

_____ Q.P.Arslonov.

_____ « ____ » _____ 2018 yil.

Ilmiy rahbar:

_____ Q.X.Qurbonov.

Rasmiy opponent:

_____ B.Ya. Fozilov.

Buxoro-2018 yil

MUNDARIJA

KIRISH.

- A. Mavzuning dolzarbligi.....4
- B. Respublikamizda suzishni rivojlantirish maqsadida prezident, davlat qarorlari..5
- V. Suvdagi o'yinlarning turlarga bo'linishi.....15-25b

I-BOB.Kindalik turmushda bolalarni suzishga jalb etish, erkin suvdagi harakatli o'yinlarni o'rgatish.

- A. Yoshlarni tabiiy suv havzalarida cho'milishini kuzatish va sport mashg'ulotlariga jalb etish.....26b
- B. Tabiiy suv havzalarida harakatli o'yinlarni tashkil qilish.....27-31b
- V. Kichik va o'rta guruh bolalari o'rtasida suvdagi harakatli o'yinlarni tashkil qilish32b

II-BOB. Suvdagi harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazishning qiziqarli va samarali yo'llari

- A. Suzish mashg'ulotlarini tashkil qilish32-36b
- B. Suvdagi qiziqarli o'yinlar37-52b
- V. Suvdagi ko'ngilochar o'yinlar.....53-57b

III-BOB. Suvdagi harakatli o'yinlarning suzish sportini o'zlashtirishga ta'siri

- A. Suvdagi harakatli o'yinlarning umumiy ta'siri.....58b
- B. Jismoniy sifatlarining rivojlanishi va suzish sportini o'zlashtirishda suvdagi harakatli o'yinlarning ta'siri.....59b

- XULOSA.....62b**
- Foydalanilgan adabiyotlar.....63**

MAVZU: “SUZISH SPORTINI O’ZLASHTIRISHDA SUVDAGI HARAKATLI O’YINLARNING AHAMIYATI”

KIRISH.

A. Mavzuning dolzarbligi

B. Respublikamizda suzishni rivojlantirish maqsadida prezident, davlat qarorlari

V. Suvdagi o’yinlarning turlarga bo’linishi

I-BOB. Kindalik turmushda bolalarni suzishga jalb etish, erkin suvdagi harakatli o’yinlarni o’rgatish.

A. Yoshlarni tabiiy suv havzalarida cho’milishini kuzatish va sport mashg’ulotlariga jalb etish

B. Tabiiy suv havzalarida harakatli o’yinlarni tashkil qilish

V. Kichik va o’rta guruh bolalari o’rtasida suvdagi harakatli o’yinlarni tashkil qilish

II-BOB. Suvdagi harakatli o’yinlarni tashkil qilish va o’tkazishning qiziqarli va samarali yo’llari

A. Suzish mashg’ulotlarini tashkil qilish

B. Suvdagi qiziqarli o’yinlar

V. Suvdagi ko’ngilochar o’yinlar

III-BOB. Suvdagi harakatli o’yinlarning suzish sportini o’zlashtirishga ta’siri

A. Suvdagi harakatli o’yinlarning umumiy ta’siri

B. Jismoniy sifatlarining rivojlanishi va suzish sportini o’zlashtirishda suvdagi harakatli o’yinlarning ta’siri

XULOSA

KIRISH.

A. Mavzuning dolzarbligi shundaki suzish sporti o'zining jozibadorligi bilan kishilarni bir tomondan o'ziga tortsada, ikkinchi tomondan uning salomatlikka nechog'lik ilkan hissa qo'shishini sport mutaxassislari, tibbiyot xodimlari tomonidan isbotlagan bo'lib, ayni paytda suzish sportiga ehtiyoj juda katta bo'lgan paytda bu mavzu ko'tarilmoqda.

Suzish sportini o'zlashtirishda suvdagi harakatli o'yinlar orqali yuklamalar berilganda bola o'yinga berilib psixologik toliqishni umuman sezmaydi.

O'zbekistonda amalga oshirilayotgan ijtimoiy-iqtisodiy hamda demokratik islohotlar sharoitida ta'lim tizimining insonparvarlik yo'nalishida yangilanish sog'lom insonni tarbiyalash, unga ta'lim berish va kamol toptirish vazifasini ustuvor vazifalar sirasiga chiqarmoqda.

O'zbekiston ijtimoiy-siyosiy tizimning o'ziga xos xususiyatlari-yu an'analar ham inobatga olingan holda tanlab olgan o'z taraqqiyot modeli ijtimoiy-siyosiy, sotsial-iqtisodiy va ma'naviy hayotning butun taraqqiy topgan, ma'rifatli va madaniyatli dunyoda umum e'tirof etilgan prinsipial hamda me'yorlari ustunlik va muqarrarlik xususiyati kasb etishiga olib keldi hamda mamlakatimizning hozirgi holatinigina emas, balki istiqboldagi taraqqiyotini ham belgilab bermoqda.

Hozirgi zamon iqtisodiyoti, fan, texnika va texnologiyalarning yutuqlari asosida ta'lim hamda kadrlar tayyorlashning mukammal tizimini yaratish mamlakat rivojlantirishning muhim sharti hisoblanadi. Mazkur tizim vazifa hamda masalalarni o'rta qo'yish va kelgusida ularni hal qilish layoqatiga, yuksak umumiy va kasbiy madaniyatga ega bo'lgan, ijodiy ijtimoiy va shaxsiy faolligi, ijtimoiy-siyosiy hayotda mustaqil ravishda tog'ri yo'l topa bilish maxorati bilan ajratib turuvchi kadrlarning yangi avlodi shakllanishini ta'min etmog'i kerak.

Ayni shu maqsadda, O'zbekistonda mislsiz milliy modelga asoslangan Kadrlar tayyorlash milliy dasturi ishlab chiqildi va muvaffaqiyatli tarzda amalga oshirib kelinmoqda.

Kadrlar tayyorlash milliy dasturi qoidalariga muvofiq har bir ta'lim muassasasi, mulk va bo'ysinuv shaklidan qat'iy nazar, ta'lim oluvchilarning sog'ligini saqlash va mustahkamlash uchun zarur sharoitlar yaratish shart. Bu talab davlat ta'lim standartlari, shu jumladan ta'lim oluvchilarning sog'ligini saqlash va mustahkamlash uchun zarur sharoitlar yaratish shart. Bu talab davlat ta'lim standartlari, shu jumladan ta'lim va kasb-hunar dasturlarini standartlashtirish orqali, ta'lim muassasalarini attestatsiya va akkreditatsiyadan o'tkazish, pedagogic kadrlarni attestatsiyalash hamda boshqa choralar va shartlar orqali izchil amalga oshirib kelinmoqda.

O'tkazilayotgan islohotlar doirasida mamlakatda navqiron avlod sog'ligini saqlash va mustahkamlashga uzluksiz ta'limning barcha navqiron avlod sog'ligini saqlash va mustahkamlashga, uzliksiz ta'limning barcha bosqichlarida ta'lim jarayonining sog'lomlashtirish yo'nalishini ta'minlashda katta ahamiyat

berilmoqda. Ta'lim muassasalari faoliyatining mazkur yo'nalishi poydevoriga zamin bolalik va yoshlik pallasida yaratiladi.

Shu munosabat bilan Kadrlar tayyorlash milliy dasturida uzluksiz ta'limni isloh etishning strategic yo'nalishlaridan biri, o'sib kelayotgan avlod sog'ligini muhofaza qilish va mustahkamlash deb belgilangan. Unda qayd etilganidek, ta'lim muassasalari va sog'liqni saqlash orgablari bolalar hamda o'quvchi yoshlarning sog'ligini saqlash va mustahkamlash uchun zarur choralarni ko'radilar. O'quv-tarbiya jarayonining sog'lomlashtirishga qaratilgan yo'nalishini ro'yobga chiqarish, sog'lom turmush tarsi normalarini joriy etish uchun sharoitlar ta'minlanadi. Ta'lim oluvchilarning tibbiy-gigiyena madaniyatini oshirish, ularning jismoniy tarbiya va sport bobidagi faolligini kuchaytirish hamda jismoniy kamolot darajasini oshirish uchun tashkiliy-uslubiy yondashuvlar takomillashtiriladi.

Shu nuqtain nazarda aholini sog'ligini mustahkamlash, ayniqsa yoshlarni vatanparvarlik ruhida tayyorlash bugungu kunda dolzarbdir.

Ayniqsa yoshlarni sog'lom bo'lib yetishida milliy sport turlarimiz bilan shug'ullanish va mamlakatimizni bayrog'ini jaxon arenariga baland ko'tarib o'zbek xalqining milliy qadriyatini aks ettirish mamlakatimiz buyukligini jahonda tanitish muhim ahamiyat kasb etadi.

Suzish, insoniyat paydo bo'lgandan boshlab shakllangan desak xato qilmaymiz. Fiziologik tuzilishi ko'krak qafasining kengligi, o'pka sig'imining kengligi xam katta axamiyat kasb etadi. Chunki odamda 500 dan ziyod mushaklar bo'lsa, suzish paytida shu mushaklarning 80% ishlaydi, uning natijasida qon aylanishi oshib yurak faollashadi va o'pkada kislorodga bo'lgan talab oshadi. Natijada o'pkaning xam to'liq kuch bilan ishlashiga to'g'ri keladi. Aslida jismoniy xarakter bo'lmagan kishi o'pkaning bor yo'gi 30% ishlashidan foydalaniladi.

Suzish vaqtida o'pkaga tushadigan yuklamaning o'zi xam o'pka mushaklarining rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shularni xisobga olib bolaning xar tomonlama jismoniy rivojlanganligi anatomik tuzilishiga qarab ko'p yillik istiqbolli reja mashg'ulotlarga yo'naltirishi kerak.

Muammoning o'rganilganlik darajasi. Suzuvchilarni tayyorlashning asosiy vazifalari, asosan inson salomatligini muhofaza etish muammosi, mamlakatimizda prezidentimiz rahnamoligida bir qator suzish mutaxassislari va olimlari Yu.Tangirov., O.Sobirova., A.Rixsiyeva., S.Popov., va boshqa mutaxassislarning ilmiy ishlarida o'z o'rnini topgan.

Voyaga yetib kelayotgan yoshlarning sog'ligini muhofaza etishda suzish sportining ahamiyatidagi masalalar Yu.Tangirov., Levetskiy., A.O.Sabirova., A. Rixsiyevalar kabi olimlarimiz hamda mutaxassislarimiz asarlarida bolalar va o'quvchi yoshlarimizning sog'ligini mustahkamlashda jismoniy tarbiya va sportning vosita hamda usullaridan foydalanish muammolari tadqiq etilgan. Bu borada salmoqli nazariy-uslubiy va amaliy tajriba to'plagan. Mashg'ulotlarning dars shakllari, ommaviy sport hamda jismoniy tarbiya sog'lomlashtirish ishlari mazmuni va tashkil etilishi yuzasidan ko'plab tavsiyalar ishlab chiqildi, hamda amalga oshirib kelinmoqda. Shu bilan birga mualliflar o'z izlanishlarida

o'tkazilayotgan tadbirlarning so'g'lomlashtirish yo'nalishidagi samarasiga alohida urg'u bermoqdalar.

Tadqiqot maqsadi: Suzuvchilar tayyorlash bilan bir qatorda kelajak avlod jismoniy kamolotini tayyorlash va respublikamiz uchun yetuk suzuvchilar tayyorlash. Yo'l-yo'riqlarni ishlab chiqarish.

Tadqiqot vazifalari: Suzuvchilar tayyorlashning vazifalari zamirida bolalar salomatligini mustahkamlash jismoniy sifatlarini rivojlantirish, yetuk sportchi suzuvchilar tayyorlash vazifasi yotadi.

Suzuvchilar tayyorlashning mashg'ulot turlarini ko'rsata turib, uning nazariy, uslubiy qoidalarini asoslab berish.

Ishning yangiligi: Suzish sportini yoritgan o'zbek mutaxassislari adabiyotlari juda kam, aksariyat rus va chet el mutaxassislari asarlaridir. Bu bizning bitiruv ishimiz esa asosan o'zbek suzish mutaxassislari olimlari izlanishlaridan foydalanib qilingan ishdur.

B. Prezidentimiz raxnamologida yosh avlod o'rtasida so'g'lom turmush tarzini reng targ'ib etish, jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, bolalar sportini rivojlantirishga aloxida e'tibor qaratilayotgani barchaga ma'lum.

Ertamiz egalarini jismonan sog'lom, kuchli irodaga ega insonlar etib voyaga yetkazish, duyoda xech kimdan kam bo'lmagan avlodni tarbiyalashdek ezgu maqsadga yo'naltirilgan keng ko'lamli isloxotlar natijasida sport yoshlarimiz xayotiga tobora chuqur kirib bordi, minglab yigit-qizlar sport bilan shugullanishi kundalik vazifasiga aylantirdi. Eng muximi, sog'lom turmush tarsi va sport bilan xamnafaslik ularning jismoniy xolatiga xamda salomatligiga ijobiy ta'sir ko'rsatmoqda.

2003-2011 yillarda mamlakatimizda Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi tomonidan 1400 ta sport inshootlari qurilib, foydalanishga topshirildi. Birgina 2011 yilning o'zida 130 ta sport inshooti va 19 ta suzish xavzalari barpo etilib, 3,4 milliard so'mlik sport anjomlari va uskunalar bilan jixozalandi. Foydalanishga topshirilgan mazkur sport majmualarining sakson foizdan ortig'i qishloqlarda barpo etilganligi respublikamizning chekka xududlarida xam aholini, ayniqsa, yosh o'g'il qizlarimizni jismoniy tabiya va sportga kengroq jalb etish, ular o'rtasida sog'lom turmush tarzini qaror toptirish imkoniyatlarini yanada oshirdi. Natijada sport va jismoniy sog'lomlashtirish mashg'ulotlari bilan shug'ullanayotgan o'quvchi-yoshlar soni 2008-2011 yillarda 29,2 foizdan 34,9 foizga jumladan, qiz bolalar o'rtasida 24,1 foizdan 31,4 foizgacha oshdi.

Jismoniy tarbiya va sport faqat farzandlarimizning bo'sh vaqtlarini mazmunli o'tkazishlari uchun muhim omil bo'libgina qolmasdan, ularning sog'lom va chidamli bo'lib ulg'ayishlarini ta'minlayotgani jaxon miqyosidagi nufuzli xalqaro tashkilotlar tomonidan e'tirof etilmoqda. Yurtimizda sportga qaratilayotgan yuksak etibor tufayli 2003-2011 yillarda mutlaq sog'lom bolalar soni esa keskin kamayib bormoqda. O'g'il-qizlarning o'rtacha bo'y xamda vazn ko'rsatkichlari xam yildan yilga yaxshilanmoqda. Shifokorlar Zamiraning umurtqa pog'onasida nuqsoni borligini aniqlashdi. Uzluksiz muolajalar foyda bermagach, mutaxassislar unga salomatligini mustahkamlashning birdan bir

chorasi sifatida sport bilan, xususan, badiiy gimnastika bilan shug'ullanishni tavsiya etishadi. Shu tariqa to'qqiz yoshidan Buxoro shaxridagi "Nafis" badiiy gimnastika saroyi mashg'ulotlariga qatnay boshlagan Zamiraning axvoli kundan kunga yaxshilanib bordi. Navbatdagi taxlillar unda hech qanday kasallik asorati qolmaganini ko'rsatib berdi. Ana shundan buyon sport bilan shug'ullanishni xayotining mazmuniga aylantirgan Zamira Sanoqulova bugunga kelib gimnastika bo'yicha O'zbekiston terma jamoasining yetakchi sportchisi sifatida shakllandi. O'tgan davr mobaynida u besh karra O'zbekiston chempionligini qo'lga kiritdi. Bundan tashqari, 2008 yilda Gollandiya, 2009 yilda Germaniya mamkakatlarida bo'lib o'tgan xalqaro turnirda oltin, 2010 yilda Xitoyning Guanchjou shaxri mezbonlik qilgan XVI yozgi Osiyo o'yinlarida kumush medalga sazovor bo'ldi.

Bolalarni jismoniy tarbiya va sportga keng jalb qilish, ular o'rtasida sog'lom turmush tarzini qaror toptirish natijasida O'zbekistonda bolalar va o'smirlar o'rtasida o'tkir va surunkali kasalliklarga chalinish kamaydi. Keyingi yillarda bolalar o'rtasida ko'p uchraydigan pnevmaniya, bronxit, skolioz, o'tkir respirator virusli infekstiyalar bilan kasallanishni davolash bo'yicha ijobiy natijalar qo'lga kiritilmoqda. Birgina skolioz kasalligini olaylik. Skolioz bolalarning qaddi qomati, tananing proportsional rivojlanishi, yirishi va boshqa xarakterlariga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Kasallikning boshlang'ich davri aniqlanganda, bemorga xar qanday muolajadan ko'ra sport bilan shug'ullanish davolashda eng samarali usul xisoblanadi. Sport yana ko'pdan ko'p kasalliklarga chalinishning oldini oladi. Ertamiz egalari xar tomonlama sog'lom va baquvvat bo'lib ulg'ayishga xizmat qiladi. Taxlillar so'ggi o'n yilda mamlakatimizda o'quvchi yoshlarning antropometrik ko'rsatkichlari xam ijobiy tomonga o'zgarayotgani, xalqaro standartlar bilan tobora tenglashib borayotganini ko'rsatmoqda. Bularning barchasi yurtimizda bolalar sportini rivojlantirishga davlat siyosati darajasida ulkan e'tibor qaratilayotganining maxsulidir.

Mamlakatning qudratini belgilaydigan omillar ko'p. biroq ularning eng asosiylaridan biri shu yurtda vaoyaga yetayotgan yuksak ma'naviyatli, jismonan sog'lom. Xar tominlama barkamol avloddir. Zero, el-yurtning kelajagi bugun kamolga yatayotgan yoshlar qo'lida. "Vatanimizning kelajagi, xalqimizning ertangi kuni, mamlakatimizning jaxon xamjamiyatidagi obro' e'tibori avvalombor farzandlarimizning unib-o'sib, ulg'ayib, qabday inson bo'lib xayotga kirib borishiga bog'liqdir", deb ta'kidlaydi Prezidentimiz Islom Karimov "Yuksak ma'naviyat –yngilmas kuch" kitobida.

Ana shu ezgu maqsadlarni amalga oshirish mamlakatimiz mustaqil taraqqiyot yo'lidagi davlat siyosatining eng ustuvor yo'nalishlaridan etib belgilandi. Kadrlar tayyorlash milliy dasturi asosida yosh avlodni yuksak intellectual salohiyatli, zamonaviy bilim va tafakkurga ega, ayni paytda sog'lom turmush tarziga rioya qiladigan, jismonan sog'lom, ruxan tetik insonlar etib voyaga yetkazishning samarali tizimi xayotga izchil tadbiiq etilmoqda. Bu jarayonda o'g'il qizlarimizni jismonan sog'lom, kuchli, iroda va yuksak intelektual salohiyatga ega unsonlar etib tarbiyalashning bosh omili, o'zbek

sportining kelajagi, xalqaro maydondagi obro'-e'tiborini yuksaltirishning asosi bo'lgan bolalar sportini rivjlantirish umummilliy xarakterga aylandi.

Prezidentimiz tashabbusi bilan O'zbekiston Bolalar sportini rivjlantirish jamg'armasi tashkil etilib, yoshlar o'rtasida sportni rivjlantirishning noyob tizimiga asos solindi. Davlatimiz rahbarining 2002 yil 24 oktyabrdagi "O'zbekiston Bolalar sportini rivjlantirish jamg'armasini tuzish to'grisida"gi va 2004 yil 29 avgustdagi "O'zbekiston Bolalar sportini rivjlantirish jamg'armasi faoliyatini takomillashtirish chora tadbirlari to'grisida"gi farmonlari bolalar sportini rivjlantirishda muxim dasturilamal bo'layotir.

Islom Karimov Bolalar sportini rivjlantirish jamg'armasi tashkil etilgandan buyon o'tgan davrda bu sohada mamlakatimizda katta tajriba to'plaganini aloxida qayd etdi. Bugun yurtimizda so'glom va barkamol avlodni voyaga yetayotgani, o'z istedodi va maxorati bilan jaxon arenalarida ulkan muvaffaqiyatlarni qo'lga kiritayotgan ko'plab yosh sportchilar yetishib chiqayotgan sportni, xususan bolalar sportini rivjlantirishga qaratilayotgan aloxida e'tibor samarasidir. –Biz mazkur jamg'arma orqali, avvalo, so'glom turmush tarzini shakllantirish, yosh naslimizni turli salbiy ta'sirlardan asrash, bolalar sportini ommaviy, umumxalq xarakteriga aylantirishdek olijanob maqsadlarni ko'zlaganmiz- dedi davlatimiz rahbari. Chunki bugun unib-o'sib kelayotgan farzandlarning xar tomonlama barkamol avlod bo'lib xayotga kirib borishini o'zi uchun eng ulug', eng muqaddas, deb bilgan mamlakatgina xalqaro xamjamiyatda munosib o'rin egallay oladi. Bolalar sporti inshootlari va suzish xavzalarini qurish, rekonstruksiya qilish va capital ta'mirlash, qizlarni sport bilan muntazam shug'ullanishga keng jalb qilish, bolalar sporti obyektlari va sport zallarini zarur sport anjomlari va inventarlari bilan jixozlash bo'yicha o'tgan yil davomida amalgam oshirilgan ishlarga aloxida e'tibor qaratilmoqda.

Shaxar va qishloqlarimizda bolalar sportini yanada rivjlantirish maqsadida o'nlab zamonaviy sport majmualari va stadionlar bunyod etildi. 2011 yilda manzilli qurilsi dasturi to'la bajarildi.

Mamlakatimizda xar yili turli soxalarda yuzlab yangidan-yangi obyektlar bunyod etilmoqda, ammo farzandlarimiz kelajagiga ularning barkamol ulg'ayishiga xizmat qiladigan bolalar sporti obektlarini qurish mazmun moxiiyatiga ko'ra aloxida masala. Chunki bu yerda farzandning sport bilan shug'ullanib xar tomonlama sog'lom ulg'ayotgani, fikrlashi, aqliy saloxiyati, jismoniy imkoniyati oshib borayotganini ko'rgan ota-ona borki, o'zibi baxtli xis atadi, xayotidan rozi bo'lib yashaydi,-dedi davlatimiz rahbari.

Bugun respublika va xalqaro musobaqalarda ishtirok etayotgan o'g'il va qizlarning safi tobora kengaymoqda, ular tomonidan qo'lga kiritilgan sovrinlar miqdori, ayniqsa so'nggi yillarda sezilarli darajada ko'paydi. Jaxonning eng yirik va nufuzli sport musobaqlarida O'zbekiston vakillari keng va faol ishtirok etishmoqda. Bir paytlar yurtimiz sportchilari faqat orzu qilgan Olimpiada musobaqalari, jaxon va qit'a chempionatlarida bugun istiqlol farzandlari –yosh sportchilarimiz sovrinli o'riblarni qo'lga kiritmoqdalar.

Xalqaro musobaqalarda sportchilarimiz 2008 yilda 103 medalga (51 oltin), loyiq topilgan bo'lsa, 2011 yilda 182 medal (60 oltin) jamg'ardi. Suv sporti

turlari bilan shig'ullanadigan yoshlar eng ko'p medal olgani alohida e'tiborga sazovor. Masalan, qoraqolpog'istonlik Abubakir Uzaqbayev Singapurda akademik eshkak eshish bo'yicha o'tkazilgan Osiyo kubogi musobaqasida oltin medalni qo'lga kiritdi.

Meksikada bo'lib o'tgan o'smirlar o'rtasidagi jaxon chempionatida yosh futbolchilarimiz ko'rsatgan natija xam taxsinga loyiqdir. 2011 yilda moxir sportchimiz Rishod sobirov Parij shaxrida o'tkazilgan dzyudo bo'yicha jaxon chempionatida oltin medalga –ikkibchi bor jaxon chempionligiga erishganligi, Qarshining “Nasaf” jamoasi Osiyo futbol konfederatsiyasi kubogini qo'lga kiritgani, dzyudo bo'yicha mutlaq vazn toifasida o'tkazgan jaxon chempionatida xamyurtimiz Abdulla Tangriyev jaxon chempioni degan sharaflı nomga sazovor bo'lgani bugun o'zbek sportining naqadar rivojlanib, yuksalib borayotganidan dalolatdir.

Davlatimiz raxbari sport bugun yurtimiz ta'lim tarbiya tizimining uzviy qismiga aylanganini aloxida qayd etdi. Sportni ta'lim-tarbiya bilan mutanosib ravishda izchil rivojlantirish – bu biz tanlagan yo'lning ajralmas qismidir.

Yoshlarimiz orasida suzish, baydarka va kanozda eshkak eshish, akademik eshkak eshish, dzyudo, badiiy gimnastika, futbol, mini-futbol stol tennisi, kurash, boks, yengil atletika singari sport turlariga qiziqish tobora ortmoqda.

Qizlarni sportga jalb etish, ularning ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanish uchun zarur shart-sharoitlarni yaratish bolalar sportini rivojlantirishning muhim yo'nalishlaridandir. Prezidentimiz tashabbusi bilan xayotga izchillik bilan tadbıq etilayotgan “Sog'lom ona-sog'lom bola” maqsadli dasturini amalga oshirishda qizlarni sportga jalb etish masalasi aloxida o'rin tutadi.

Sport ob'ektlarini murabbiy kadrlar, ayniqsa murabbiylar bilan to'ldirishga qaratilgan ushbu amaliy sa'i-xarakteratlar natijasida ayol sport ustozlari o'tgan yilning o'zida 1,6 barobarda ko'proq oshdi.

Prezidentimizning tashabbusi bilan o'tkazib kelinayotgan uch bosqichli sport o'yinlari –“Umid nixollari”, “Barkamol avlod” va “Universiada” O'zbekiston bayrog'ini baland ko'taradigan, yurt sha'ni, xalq g'ururi uchun kurashadigan maxoratli sportchilarni tarbiyalashda o'ziga xos maktab vazifasini o'tamoqda. Xar yili mazkur musobaqalarda kashf etilayotgan yuzlab yosh sportchilar xalqaro maydonlarda Vatanimiz sharaflini munosib ximoya qilayotir.

Sport yoshlarimiz xayotiga tobora chuqur kirib borayotgani, minglab yigit-qizlar sport bilan shug'ullanishi kundalik vazifasiga aylantirgani, ualrning jismoniy xolatiga, salomatligiga ijobiy ta'sir ko'rsatmoqda. Jumladan, 2005-2011 yillarda mutlaq sog'lom bolalar mamlakat bo'yicha 52,7, foizdan 62,9 foizgacha o'sdi. Surunkali kasalliklarga chalingan bolalar soni esa keskin kamaydi. O'g'il va qiz bolalarning o'rtacha bo'yi va vazni oshmoqda. Xarbiy xizmatga chaqirilgan yoshlar orasida xizmatga loyiq deb topilganlar sezilarli darajada ortgani xam bu boradagi ishlarning amaliy natijasidir.

2011 yilda “Bolalarni asraylik” xalqaro tashkiloti tomonidan tuzilgan jaxon reytingida O'zbekiston bolallar salomatligini mustaxkamlash borasida katta

g'amxo'rlik ko'rsatayotgan eng ilg'or yetakchi o'n mamlakat qatoriga kiritilgan yurtimizda barkamol avlodni tarbiyalash yo'lidagi amaliy sa'i-xarakatlarning yana bir xalqaro e'tirofi bo'ldi.

Bolalarni 3-5 yoshdan sportga jalb etish katta ahamiyatga ega,-dedi Islom Karimov.- Chunki ayni shu davrda xar bir bolaning xarakteri shakllana boshlaydi, xayotga teran ko'z bilan qarashga o'rganadi. Sportga teran ko'z bilan qarashga o'rganadi. Sportga mexr qo'ygan bola bir umr sportga oshno bo'lib qoladi. Sport bolaning nafaqat salomatligini mustaxkamlaydi, balki zararli illatlardan uni ximoyalaydi, xarakterini toblaydi.

Yurtimizda o'tgan yillarda sport majmualari bunyod etish borasida ulkan tajriba to'plandi. Bugun eng chekka xududlarda qad roselayotgan sport inshootlari xam xalqaro talablarga to'la javob beradi. Sport majmualarining deyarli barchasi yurtimizda ishlab chiqarilgan sport inventarlari bilan jixozlanmoqda.

Yurtimizda sportni rivojlantirish, uning barcha turlarini keng ommalashtirish, ayniqsa, o'sib kelayotgan yosh avlodni ommaviy tarzda sportga jalb qilishga katta e'tibor berilmoqda. Bu jarayonda o'g'il qizlarimizni jismonan so'glom, kuchli iroda va yuksak intellektual salohiyatga ega insonlar etib tarbiyalashning bosh omili, o'zbek sportining kelajagi, xalqaro maydondagi obro'-e'tiborini yuksaltirishning asosi bo'lgan bolalar sportini rivojlantirish yo'lida ulkan ishlar amalga oshirilmoqda. Farzandlarimizning xar tomonlama barkamol insonlar bo'lib voyaga yetishishiga xizmat qilayotgan uch bosqichli musobaqalar tizimini olaylik. Mamlakatimizda olimpiya sport turlarini rivojlantirish, yoshlarimiz orasida sportga qiziqtirishni yuksaltirish, sog'lom turmush tarzini qaror toptirish maqsadida Yurtboshimiz tashabbusi bilan joriy etilgan "Umid nixollari", "Barkamol avlod" sport o'yinlari xamda "Universiada" musobaqalari ko'plab yoshlarimiz uchun katta sportga o'ziga xos parvoz maydonchasi vazifasini o'tamoqda. Ularning qatoriga chaqiruv yoshidagi o'quvchilarni Qurolli Kuchlar saflariga va xarbiy bilim yurtlariga o'qishga tayyorlash, ularni xarbiy amaliy sport turlariga jalb qilish, qalblarida xarbiy kasbga mexr uyg'otish, istedodlarni aniqlab, ularni maqsad sari to'g'ri yo'naltirishga qaratilgano'rta maxsus va kasb xunar ta'lim muassalari jamoalari o'rtasida o'tkaziladigan xarbiy sport o'yinlarni ko'rish mumkin.

Yoshlarning jismoniy kamolotga yetishishida suzish mashg'ulotlarining ta'siri

Respublikamiz xalq ta'limi tizimidagi umumta'lim maktablari, kollej, letseylar, sport maktablari, xamda oily o'quv yurtlari dasturlarida barcha fanlar qatori kam bo'lsada aloxida suzish sportiga xam dars soatlari ajratilgan. Suzish sporti odamning xayotiy extiyojidan tashqari tana ko'rinishining ko'rkam bo'lib yetishishiga, salomatligining tubdan yaxshilanishiga, ayrim umurtqa (skaleoz) kasalliklarning oldini olishga ta'siri kata eanligini ta'kidlab o'tish joiz.

Tinch turgan odamning yuragi minutiga 3,5-5 litr qonni xaydaydigan bo'lsa, suzish mashg'ulotlari vaqtida bu ko'rsatgich uch xatto besh barobariga oshib ketishi xam mumkin. Bu o'z-o'zidan ma'lumki yurak muskullarining rivojlanishi va yurak kasalliklarining oldini olish kafolatidir.

Suzish mashg'ulotlariga ishtirok etuvchi bolalar sog'lom, baquvvat, ko'rkam bo'lishlari xaqida gap ketar ekan, qaysi qismiga ta'sir ko'rsatishini ko'rib chiqishimiz maqsadga muvofiqdir. Odam tabasida 600-dan ortiq muskullar mavjud bo'lsa sportcha suzish vaqtida tananing deyarli barcha tashqi muskullari faoliyatda bo'ladi.

Odam erkin usulda suzganda qo'llar xarakati paytida yelka bilak muskuli, ko'krak muskuli, orqaning keng muskuli faoliyatida bo'lsa, boshni burib nafas olishda to'sh umrov muskullari va yuzning mimika muskullari xam faoliyatda bo'ladi. suv satxida gavdani to'g'ri saqlash maqsadida qorin muskullari va orqa yelka muskullari xam taranglashgan bo'ladi. erkin suzishdagi oyoqlar xarakati vaqtida sonning to'rt boshli muskuli, sonning keng fastsiyasini taranglovchi muskuli, uzun kichik bolder muskuli, oldingi katta bolder muskuli, oyoq panjalari muskullari to'liq faoliyatda bo'ladi. Suzish paytida mushaklarning shunday katta faollikda ishlari natijasida odam o'pkasining kislorodga bo'lgan extiyoji ortadi va o'pkaning ishlash faoliyati tezlashadi. Bu o'pka muskullarining rivojlanishiga shunday katta faollikda ishlari natijasida odam o'pkasining kislorodga bo'lgan extiyoji ortadi va o'pkaning ishlash faoliyati tezlashadi. Bu o'pka muskullarining rivojlanishiga sabab bo'ladi. Demakki suzishda tana muskullarining faol faoliyatida bo'lishi suzuvchi bolalarning jismoniy rivojlanishiga o'z samarasini bermasdan qolmaydi.

Shuning uchun suzish sporti bilan shug'ullangan bolalar, o'smirlar va kattalarning qadi-qomati kelishgan ruxan tetik, jismonan baquvvat bo'lishlarini kuzatamiz.

Ma'lumki, mushaklar bosh miyaning ostki markazlarida kelgan impulslar (ko'rsatmalarning) mazmuniga qarab qisqaradi yoki cho'ziladi. Suzish xarakatlarining miya faoliyatiga xam salbiy ta'siri bor ekan, demak suzish sporti bilan shug'ullanuvchi bolalar aqlan xam barkamol bo'ladilar.

Ma'lumki, suzish jismoniy tarbiyaning bir turidir. Shunday ekan, badanni jismonan chiniqtirishda, organizmni yanada sog'lomlashtirishda, uning foydasi beqiyosdir. Chunki bolaning vam, katta kishining xam suvda suzganda bir necha emas, balki barcha mushaklar tizimi xarakatga tushadi, binobarin, odam gavdasi bir butun xolda mutanosib rivojlanadi. Bejiz emaski, suzish bilan muntazam shug'ullanib kelayotgan bolaning bo'g'imlari xarakatchan, mustaxkam, bir me'yorda xarakatlanadigan, paylari, mushaklari yaxshi taraqqiy etgan bo'ladi.

Ayniqsa, odam gavdasining suvda gorizontol xolda xarakatlanishi, uning tik turib bajargan xarakatlaridan ma'lum darajada farq qiladi. Binobarin, bolaning tik turib, yurib, yugurib bajargan mashqlari unga ikkinchi tomondan ta'sir ko'rsatadi. Gavdaning raso va adl bo'lib rivojlanishida, ayniqsa, umurtqa pog'onasi qiyshayib qolishining (skoliozning) oldini olishda suzishning axamiyati juda kattadir. Shu sabab xam suzish umurtqa pog'onasi kasalliklarini davolashda keng tavsiya qilinadi.

Suvda suzish organizmni chiniqtirish manbai xamdir. Buni albatta, dastlab suv muolajalaridan keyin boshlash kerak. Chunki suv o'zining fizik xossalari, ya'ni issiqlikni o'ta o'tkazuvchanligi, katta issiqlik sig'imiga ega ekanligi va

teriga mexanik ta'sir ko'rsatishi bilan, suvga o'rganmagan organizmni shamollatib qo'yishi mumkin.

Suv muolajalarini, xususan, ularning turlarini muntazam ravishda xar kuni, muayyan shart-sharoitda, bolaning yoshiga, sog'ligiga qarab bajarish kerak. Suv muolajalarini, xususan, ularning turlarini muntazam ravishda xar kuni, muayyan shart-sharoitda, bolaning yoshiga, sog'ligiga qarab bajarish kerak. Suv muolajalariga suv vannalari, dush, badanni xo'l sochiq bilan artish, boshdan suv quyish, xo'l choyshabga o'ralish kabilar kiradi. Badanni xo'l sochiq bilan artganda suv unga yengil-yelpi ta'sir ko'rsatadi, tetik, bardam qiladi, qon aylanishini, moddalar almashinuvini oshiradi. Buning uchun xarorati 30° atrofidagi suvga sochiqni xo'llab, so'ng yaxshilab siqib, dastlab qo'l-oyoq, so'ng badan artiladi, keyin quruq sochiq bilan bola terisi qizarguncha ishqab artiladi. Bir necha kun shunday qilgandan so'ng, suv xaroratini 25°-30°C gacha tushirish mumkin. Bu muolajada eng foydali omil – bu suv xaroratiyu, terini qizartirib artishdir. Boshdan suv quyish, bu –bola suvga ancha o'rganganidan keyin, suvdan qo'rqmay qolgandan keyin bajariladi. Suv xarorati 38-37° bo'lishi lozim. Buning uchun bolani vannada turg'azib quyib, suv idishga solinadida, “mana xozir ustingdan suv quyaman...” deb ogohlantirib turib, so'ng quyilayotganda bolaning eti junjiksa, yoki qo'rqib ketsa, bunda muolajani davom ettirishga shoshilmaslik kerak. Bordiyu, bolaga suv yoqsa, unda yana ikki-uch marta quyish mumkin, so'ng bunda xam albatta, to bola isinguncha (terisini qizartirish) quruq sochiq bilan artinish muolajalari kattaroq yoshdagi bolalargina lozim va bu aksariyat davolash-profilaktika maqsadlarida bajariladi. Chunki badanni tana xaroratidan past xarorat tegib turgach, teridagi mayday kapilyar tomirlar torayadi. Natijada issiqlik yo'qolishi kamayadi, qon oqimiga bo'lgan qarshilik oshadi, qon bosimi bir qadar ko'tariladi va oqibatda yurakka zo'r keladi, uning urishini tezlashtiradi. Bular nerv sistemasining ta'sirlanishi, mushaklar tonusining oshishi, qon oqimining tezlashishi – xammasi bir bo'lib moddalar almashinuvini yaxshilaydi. Butun badan qizib, bola yengil tortadi, xushchaqchaq bo'lib, tetiklashadi. Albatta, bunga bola badanini uqalash, artinish muolajalarini qo'shib olib borilsa, kutilgan natija xam samarali bo'ladi.

Suzishga o'rgatishni odatda 4-5 yoshdan boshlash mumkin, xozir esa ayrim maxsus sport uyushmalarida xatto chaqaloqlikdan boshlab xam o'rgatilmoqda. Tibbiyotchilarning fikricha bu bola organizmiga yana xam foydali ta'sir qilar ekan. Agar bolaning paylari, mushaklari qayishqoq, bo'g'implari moslashuvchan, gavdalari egiluvchanligii xisobga olsak, kam deganda uni suzishga 7-8 yoshdan, sport mashqlarini esa 9-11 yoshdan boshlagan ma'qul. Shunda bola sog'lom va baquvvat bo'lib o'sadi, turmushda xayotda, jismoniy ishlarda pand yemaydi.

Ko'pchilikka ma'lumki, sport, jismoniy tarbiya, shu jumladan suzish ko'p dori darmonlardan ko'ra foydaliroqdir. Chunki sovuq suvga o'rgangan, chiniqqan, bola organizmi sovuq shamoldan, yelvizakdan, ob-xavoning damba-dam sovib-isib turishidan, namlikdan qo'rqmaydigan, ularga tezda moslashib oladi va bundaq sovuq omillar xam uni bezovta qilolmaydi.

Ba'zi ota-onalar bolam cho'kib ketmasin deb farzandlarini suzishga qiziqtirmaydilar. Lekin suzishni bilmaslik ko'p xollarda fojeaga sabab bo'ladi.

Suzishni bolalikdan o'rganish yashi. Biroq uni katta bo'lganda xam o'rganish mumkin. Suzishning foydasi faqat yuqorida aytib o'tilganlardangina emas, balki, masalan, bolalardagi yassioyoqlilikning oldini olishda xam ahamiyatga ega. Chunki bola suvda suzganida ayniqsa, oyoqlar tinimsiz xarakat qiladi, kuch bilan suvni xar xil shaklda, yo'sinda tepadi, demak, boldir, mushaklari bilan birga oyoq panja mushaklari, paylariga zo'r keladi, binobarin, ular xam muttasil xarakatlanadi, ish bajaradi. Natijada, oyoq panjalari, bo'g'imlari mustaxkamlanadi boradi, xar xil qiyshayishlariga o'rin qolmaydi.

Suzishning nafasga ta'sirini aytmaysi: odam suvda suzayotganda beixtiyor nafasga zo'r keladi. Agar suzayotgan kishi xavoni o'pkasiga tez olib uzoq-uzoq chiqarsa, uning nafas maromi tog'ri bajariladi va o'pkaning xayotiy sig'imi borgan sari ortib boraveradi, bu esa o'z navbatida xar xil o'pka kasalliklaridan, xalloslab qolishlaridan saqlaydi. Yana eng keragi- bola organizmi kislorod tanqisligiga ko'nikib boradi, o'rganadi.

Suzayotgan kishining gavdasi odatda, gorizental xolatda bo'ladi, binobarin, uning ichki a'zolari xam, xususan yurak xam shu xolatni oladi. Bu esa uning ishini yengillashtiradi. Shu jixatdan olib qaralganda, odam tik turib, mashqlar bajargandagiga qaraganda suvda suzganida yurakka nisbatan kamroq zo'r keladi. Shu sababli suvdan charchab chiqqan odam quruqlikda, ya'ni tik xolatda o'zini yana xam toliqish sezadi. Yuragi xali chiniqmagan, sportchilar yuragiga tenglashmagan kishilar (bolalar) buni esdan chiqarmasliklari kerak. Lekin xar qanday xolda suzishning yurak-tomir tizimiga va odam asabiga ijobiy ta'siri beqiyosdir. Oddiy misol: suzish bilan muntazam shug'ullanib yurgan odamning tomir urishi suvga tushmay yurgan kishinikiga qaraganda 10-15 marta kam uradi.

Sportcha suzish usullari texnikasi odamning xarakat imkoniyatlari xisobiga tashkil topadi va tashkillashadi. Xarakat formasi bo'g'imlar tuzilishi, ularning forma va xarakatchanligiga bog'liq. Bo'g'imlari yaxshi xarakatchan sportchilar gavda xolatini va umumiy xarakatlarning o'zaro mosligini o'zgartirmasdan katta yoy bo'ylab erkib va oson xarakat qilishlari, shuningdek bunga katta muskul gruppalarini jalb qilishlari xam mumkin. Amplituda-xarakatlarni katta tebranishda bajarish sportcha suzish texnikasining asosiy shartlaridan ищэдшиб energiyani tejashga yordam beradi. Bo'g'imlardagi xarakatchanlikning sustlii texnikani to'g'ri egallashda qiyibchilik tug'diradi va sport mashqlarini bajarishni talab qiladi. Qo'lning xarakatchanligi faqat yelka bo'g'imlari xarakatchanligiga faqat yelka bo'g'imlari xarakatchanligiga bog'liq bo'lmasdan, shuningdek yelka, bel, umurtqa pog'onasi, ko'krak qafasi va bel bo'laklarining xarakatchanligiga bog'liq bo'lmasdan shuningdek yelka- bel, umurtqa pog'onasi, ko'krak qafasi va bek bo'laklarining xarakatchanligiga bog'liq. Belning yelka qismi yetarli xarakatchan bo'lmasa, batterflyay delfin usulida suzuvchi sportchi qo'l bilan tayyorgarlik xarakatlarini bajarish uchun gavdaning yuqori qismini ko'tarishga majbur bo'ladi. Brass usulida suzishda chanoq-son, ayniqasa tizza, bolder-panja bo'g'imlarining xarakatchanligi katta ahamiyatga ega: uning cheklanganligi oyoq bilan keng eshish xarakatlarini bajarishga yo'l qo'ymaydi. Umurtqa pog'onasi bo'yin qismining xarakatchanligi sust bo'lsa, krol usulida suzishda suzuvchi nafas olish uchun boshini buribgina

qolmasdan, uni yuqoriga ko'taradi. Bu xarakterlar umumiy strukturasi va muvofiqligini buzadi. Natijada gavdaning qo'shimcha tebranishi yuzaga keladi va gavda xolati o'zgaradi.

Boldir- panja bo'g'imlarida kam xarakterchanlikka ega bo'lgan suzuvchilar krol usulida ko'krakda va chalqancha oyoq bilan suzishda yuqori natijalarga erisha olmaydilar, ba'zi xollarda oldinga siljiy xam olmaydilar.

Bunda oyoqning asosiy (xarakterlantiruvchi) muchasi –panja krol usulida suzuvchining oldinga siljishini ta'minlaydi. Shuning uchun panjaning shakli va asosan uning xolati olg'a siljituvchi xarakterlarni tashkil qilishda birinchi darajali va xal qiluvchi rol o'ynaydi. Bo'g'im xarakterchanligining axamiyati kattaligini xisobga olib suzuvchilar shu xususiyatni rivojlantirishga yordam beradigan mashqlarni doimiy ravishda bajarish kerak.

Suzuvchining muskullari markaziy nerv tizimidan olinadigan impulslar natijasida qisqaradi va qo'l-oyoqni xarakterga keltiradi, u mexanik ish bajaradi va gavdaning suvda olg'a siljishini ta'minlaydi.

Suzuvchining muskullari suzish maxalida statik mashqlar paytidagi kabi uzoq vaqt qisqargan xolda bo'lmaydi, balki jadal dinamik ish bajaradi, shuning uchun ular yumshoq va qayishqoq bo'lishi kerak. Zo'rayish va bo'shashuvchining qonuniy almashinuvi, agonist muskullarning synergist va antagonist muskullar bilan o'zaro moslashgan ishi turli masofalarda suzuvchiga yuqori sur'at va tezlikni saqlashga yordam beradi. Muskullarning zo'rayishi va bo'shashuvining almashinuvi markazdagi qo'zg'alishning davomiyligi va muskullarning davomli zo'rayishi tez charchashga olib kelsa xam, yurakka quvvat sifatida xizmat qiladi.

Sportcha suzish usullari mashqlar siklidan iborat bo'lib ular bir xil mashqlarni qonunan ko'p marta qaytarish bilan xarakterlanadi. Sportcha suzish usullari texnikasida taxlil qila olish xarakter sikllaridan birini o'rganishning o'zi kifoya. Suzishning xamma usullarida xarakter sikli eshish, tayyorgarlik fazalari bilan farqlanadi. Tayyorgarlik pallasida suzuvchining o'z energiyasini tejay bilishi va optimal kuchlanishni talab qiladigan eshish xarakterining shu bo'lagida undan tejankorlik bilan foydalana bilishi texnikasining sifatligini ko'rsatadi. Lekin ba'zi suzuvchilar xarakter paytida muskullarini xaddan tashqari taranglashtirib yuboradilar. Asosan bu suzishni yangi o'rganayotganlarga taaluqli. Muskullarning bunday taranglashishi nafas ritmini buzadi.

Jaxondagi kuchli suzuvchilarni kuzatish shuni ko'rsatadiki, bevosita eshishda ishtirok etadigan muskullarni tayyorgarlik bosqichlarida maksimal bo'shashtirish juda xam zarur ekan. Tayyorgarlik pallasida muskullarni optimal bo'shashtirish o'rta va uzoq masofalarni tinch xamda oson bosib o'tishni ta'minlaydi. Muskullarni xaddan tashqari zo'raytirish texnika unumdorligini pasaytirib yuboradi va organizmni tez charchatadi, eshish xarakati miqdorini oshiradi. Sovuq suvda suzganida xam, muskul zo'rayishi ortadi va uni bo'shashtirish qiyinlashtiradi, bu xatto yuqori malakali suzuvchilarning sport natijalarini xam pasaytirib yuboradi.

Gavda tuzilishi yoki gavdaning ayrim qismlari mutanosibligi xam suzish xam suzish texnikasining yaxshi egallashga va sport maxoratini oshirishga ta'sir ko'rsatadi. Uzun va yaxshi rivojlangan oyoq-qo'lli va o'rtacha vazndagi

suzuvchilar yuqori sport natijalarini ko'rsatishlari mumkin. Olimpiada o'yinlari va yirik musobaqalarda ko'pchilik g'olib chiqqanlarning og'irligi uncha katta bo'lmagani xolda bo'ylari baland, oyoq-qo'llari uzun bo'lgan. Aksari 14-17 yoshdagi suzuvchilarning (gavda va asosan, qo'l-oyoqlarning tez o'sishi davrida,) kam muskul kuchiga ega bo'lganlari xolda, nisbatan kam gavda og'irligi bilan yuqori natijalarni qo'lga kirtishgan.

Albatta, bo'y va qo'l-oyoqlar uzunligining o'zigina sport natijalari saviyasini aniqlab berolmaydi, ular suzuvchining kelgusidagi sport faoliyatiga zamin yaratadi, xolos. Yuqori sport maxoratiga erishishning asosiy omillaridan biri – suzuvchi organizmining funksional xususiyatlari va mashq olish jarayoni rivojlantirilgan va takomillashtirilgan xarakter qobiliyatidir. Shuning uchun xam past bo'lyi, ammo suzish malakasini muntazam oshira borgan va umumiy jismoniy suzish tayyorgarligi puxta suzuvchilar kuchli suzuvchilar qatoridan o'rin olishadi.

Yirik musobaqalarda suzishning turli usullari bo'yicha g'alabaga erishish mumkin. Mashq olish jarayonida suzuvchining funksional imkoniyatlari bilan bir qatorda uning xarakter ko'nikmasi xam takomillashadi. Shu vaqtdan boshlab organizmning ayrim qismlari va xarakter ko'nikmasi xam takomillashadi. Shu vaqtdan boshlab organizmning ayrim qismlari va xarakter apparati o'rtasida yangi, yetuk uzviy aloqa o'rnatiladi. Bu texnikaning ancha unumli bo'lishini ta'minlaydi: oshiqcha va keraksiz xarakterlar yo'qoladi, muskul kuchlari eshishning muxim bosqichlariga yo'naltiriladi, suzuvchining shaxsiy xususiyatlariga mos xarakter tezligi va xakteri yuzaga keladi.

Suzuvchilarda o'ziga xos kompleks tushuncha "suvni xis qilish" yoki "vaqtni xis qilish" kabi tushunchalar xosil bo'lgach, yangi xarakterlarni o'rganish va takomillashtirish kabi murakkab shartli reflekslar paydo bo'la boshlaydi. Bular ichki va tashqi ta'sir ostida vujudga keladi.

Xarakter ko'nikmasini xosil qilishda bir-biriga chambarchas bog'langan, lekin biri ikkinchisidan aniq bir chegara bilan ajratilmagan bosqich mavjud. Birinchi bosqich –xarakterni tog'ri tushunish uchun texnikaning ayrim elementlarini va ular o'rtasidagi aloqa o'rnatiladi. Ikkinchi bosqich –oritqcha xarakter va keraksiz muskul zo'rayishi tygatiladi. Uchunchi bosqich – xarakter ko'nikmalari takomillashtiriladi.

V. Suvdagi o'yinlarning turlarga bo'linishi

O'yin uslubi – bu suvdagi turli ko'gilochar harakatli o'yinlardir. Bu uslub yosh suzuvchilarning boshlang'ich suzish elementlarini o'zlashtirishlarida qo'llaniladi.

Suvdagi harakatli o'yinlarning har biri o'z yo'nalishiga qarab suzish sportini o'zlashtirishga o'z ta'sirini ko'rsatadi.

O'zbekiston Respublikasi o'z mustaqilligini ilk yillaridanoq sog'lom avlodni tarbiyalashni ustuvor vazifalardan deb belgiladi. Sog'lom va yuksak ma'naviyatli bugungi avlod millatimiz va davlatimiz kelajagining poydevoridir.

“Sog'lom, bilimli va fidoyi farzandlari bo'lgan xalq, albatta o'zini kelajagini barpo etadi” – deb aytib o'tgan edi Yurtboshimiz.

Hozirgi zamonda ilmiy-texnikaning jadal o'sishi sharoitida organizmni atrof muhitga moslashish masalalari ko'ndalang bo'lib turibdi.

Ayniqsa, bu gaplar yosh organizmga taalluqlidir. Xuddi shu davrga kelib hayotiy zarur bo'lgan malaka va harakatlarni o'zlashtirish va ularni boyitish kuzatiladi.

Kelgusida odamning o'zini yaxshi his qilishi va sog'lom bo'lib yurishi Prezidentimiz aytganlaridek har bir kishi “o'z salomatligi haqida shaxsan g'amxo'rlik qilish madaniyatini yoshligidan, oila, maktab, mahalla sog'liqni saqlash tizimi, jismoniy tarbiya va sportning ko'magida singdirish kerak” degan gaplariga bog'liq bo'lib qoladi.

Suzish jismoniy tarbiyaning bir turidir. Suzish o'ziga xosligi bilan ajralib turadi, suvda mashg'ulotlar o'tkazilayotganda shug'ullanuv-chilarning havfsizligini ta'minlash dolzarb masala bo'lib turibdi. Shunga ko'ra birinchi vazifalardan biri, talabalarning bilimini oshirish, jarohat olmaslikka o'rgatish, baxtsiz hodisalardan ogohlantirish, suvda jarohatlanganlarga birinchi yordam ko'rsatish, amaliyotda sho'ng'ishni, qulay olish bo'yicha suzishni yangiliklarini o'rgatish. Suzishning o'quv ish jarayonida barcha yo'nalishlar zamonaviy sharoitlarda talabalarning professional tayyorgarligiga suzishning sezilarli tomonlarini ko'rsatadi. Amaliy suzish aholining kasbiy–amaliy, jismoniy vazifalarini hal qiladi.

Aholi o'rtasida suvda o'zini tutish qoidalarining ommaviylashuvi – cho'kishni oldini olish ishlari bo'yicha asosiy tomonlari hisoblanadi. Ommaviy suzish joylarida va suzish mashg'ulotlarida ogohlantiruvchi yozuvlardan keng foydalanish juda zarur, bunda aniq va yorqin devoriy gazetalar hamda suvda cho'kayotganlarni qutqarish bo'yicha usullar va qoidalarini tushuntiruvchi kinofilmlardan keng foydalanish hamda qutqarish bo'yicha suhbat va amaliy mashg'ulotlarni o'tkazish juda zarur.

O'zbekistonda insonlar – eng asosiy boyligimiz. Inson hayotini, sog'lig'ini ardoqlash O'zbekiston Konstitutsiyasida qonun bilan mustahkamlangan. Cho'kayotgan odamga yordam berish – har bir insonning burchidir. Suvdagi uchraydigan baxtsiz xodisani oldini olish va cho'kayotganlarni qutqarish – murabbiy, jismoniy tarbiya o'qituvchi-sining kasbiy tayyorgarligining muhim tomonlari hisoblanadi.

Kadrlar tayyorlash milliy dasturi e'lon qilingandan keyin so'ng o'qish va o'qitishning barcha soxalarida bo'lgani kabi jismoniy tarbiya va sport darslariga xam bir qator asosiy talablar quyildi. Zero, sog'lik va asalomatlik, baxtli kelajak uchun asosdir. Umuman respublikamizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish uchun qator amaliy tadbirlar o'tkazilmoqda. Deylik otam, onam, va men, obod maxalla, quvnoq starlar kabi turli yoshdagi bolalar va kattalarning sog'ligini ximoya etuvchi dasturlar ishlab chiqilgan. Joyida esa qator tadbirlar bajarilmoqda. Eng asosiysi yoshlar va o'smirlarni sportga jalb qilish maqsadida "Chekmasdan xayot gashtini sur", "Sog' tanda sog'lom aql" shiorlarining qabul qilinishi xam kelajakda sog'lom turmush tarzini belgilovchi omillardan biri xisoblanadi. Mana qariyb 10 yildirki respublikamizda uch bosqichli sport tizimi ishlab chiqildi. Ayni paytda esa mintazam ravishda katta tashabbus tashkilotchilik bilan viloyatlarda o'tkazilib kelinmoqda. "Umid nixollari", "Barkamol avlod", "Universiada" kabi bir ikkinchisining davomchisi sifatida taassurot uyg'otuvchi uyushgan tizimdan iborat sport masalalarining ko'tariv chiqmoqda.

"Umid nixollaridan" Unievrsiadagacha, Universiadadan Olimpiadagacha bo'lgan mashaqatlim sharaflil yo'lni bosib o'tishi sog'-tanning salomatlik dasturi bo'lib xizmat qilmog'I shart. Sog'lom turmush tarzining shakllanishi shaxs erki, kuchi, e'tiqoti va o'zligiga bog'liq, chunki shaxs sport va jismoniy tarbiyani kundalik ehtiyojga almashtirsagina sog'lom muhit, sog'lom hayot shakllanadi.

Xozirgi kunning muxim vazifalaridan biri bolalarni o'z sihat-salomatligini saqlash va mustaxkamlashga o'rgatib borishdir. Avvalo, ular sog'lomlik faqat kasalliklarsiz xayot kechirish degani emas, balki xar tomonlama rivojlanish, aqliy va jismoniy ish qobiliyatini tobora oshirib boorish xamda tez o'zgaruvchan muhitga moslasha olish ekanini tushunib olishlari zarur.

Sog'lomlikning asosiy tarkibiy qismlaridan biri jismoniy tayyorgarlikdir. B Sharipova, T., Usmonxo'jayev, F., Xo'jayev., E., Kuvshina., K., Maxkamjanov singari tadqiqotchilarning ilmiy xulosalariga ko'ra, yugurish, suzish kabi sport ko'rsatkichlarida Toshkent shaxri o'quvchilari erishgan natijalar jaxonning boshqa yirik shaxarlaridagi tengdoshlarinikidan ancha past ekan. Ayniqsa tan olish kerakki boshlang'ich sinflar o'g'il va qiz bolalarning jismoniy tayyorgarligi talab darajasida emas. Sabab shundaki o'qituvchilarning jismoniy tarbiya darslardagi butun faoliyati asosan ko'rsatmalar uslubiy tavsiyalar berish bilan chegaralanadi. O'quvchilar esa o'qituvchi ko'rsatmasini so'zsiz bajaradi. Oqibatda bolalar darslarda xuddi robotdek xarakat qiladilar.

Keyingi yillarda matbuotda jismoniy tarbiya, suzish mashg'uotlarini tashkil qilish va o'tkazishning qiziqarli va samarali yo'llari yoritilmoqda. Masalan, "Yozgi sport turlari", "Issiq yoz", "Ta'til kunlari", "Sportchi", "Kuchli va sog'lom bo'lay desang", "Men suzishni sevaman", "G'olib" kabi taxminiy mavzular bo'yicha mashg'ulotlar o'tkazish tavsiya etilganki, bularning barchasida qiziqarli bo'lgan suzish sporti xarakatlari kiritilgan.

O'zbekistonning kelajagi ko'p jixatdan barkamol saloxiyati avlodni tarbiyalashga bog'liq. Shiddat bilan rivojlanib borayotgan davrimizning eng dolzarb vazifalaridan biri davlatimiz va jamiyatimiz qurilishi, yangilanishi yo'lida

olib borilayotgan isloxotlarimizning pirovard maqsadi avvalo inson manfaatiga, insonga va xalqqa xizmat qilishdir.

Ma'lumki, mustaqillikning dastlabki yillardanoq sog'lom avlod tarbiyasi ulug'vor yo'nalishlardan deb belgilandi. So'g'lom avlodni tarbiyalashda yuksak umuminsoniy qadriyatlarga asoslangan, xayotiy o'ringa ega bo'lgan ma'naviy boy, axloqiy yetuk, intellektual rivojlangan, yuqori bilimli, jismoniy baquvvat, xar tomonlama kamol topgan shaxsni shakllantirishga yo'naltirilgan keng ko'lamlı chora-tadbirlarnı amalqam oshırısh g'yrıg mФ keyıngı yıllarımız murod-maqsadıdır.

O'zbekiston Respublikasi Vazirlar maxkamasining 2001 yil 15 fevraldagi qaroriga asosan "Sog'lom avlod" davlat dasturi qabul qilindi. Dastur respublikamızda sog'lom avlodni shakllantırıshda va oilada yuksak ma'naviy axloqiy muxitni xosil qilish, yoshlar xar tomonlama kamol topgan va so'g'lom avlodning tug'ilishi va tarbuyalanishi uchun yaxshi bilim berish tizimini yaratishga yo'naltirilgandır.

"Sovuq suv- shifo" kasallikning oldini oladi, tanani pishitib ruxibgizni tetiklashtiradi",- degan edi bir donishmand. Darxaqiqat, kishini jismonan chiniqtirishda, yanada sog'lomlashtirishda suzishning foydasi beqiyosdir. Chunki suvda suzganda, bolaning xam, kattaning xam bir necha xarakatga tushadi, binobarin odam gavdasi bir butun xolda mutanosib rivojlanadi.

Tabiiyki suzish bulan muntazam shug'ullanib kelayotgan bolaning bo'g'imlari xarakatchan, mustaxkam bir me'yorda ishlanadigan, paylari, mushaklari yaxshi taraqqiy etgan bo'ladi. Ayniqsa, odam gavdasining suvda gorizontal xolda xarakatlanishi uning tik turib bajariladigan xarakatlaridan ma'lum darajada farq qiladi. Binobarin, bolaning tik turib, yurib, yugurib bajargan mashqlari uning pay, mushak va bo'g'imlariga bir tomondan ta'sir ko'rsatsa, suvda suzib bajargan mashqlari unga ikkinchi tomondan ta'sir ko'rsatadi.

Gavdaning rasova to'g'ri bo'lib rivojlanishida ayniqsa, umurtqa pog'onasi qiyshayib qolishining oldini olishda suzishning axamiyati juda kattadir. Shu sababli xam suzish umurtqa pog'onasi kasalliklarini davolashda keng tavsiya qilinadi. Suvda suzish organizmi chiniqtirish manbai xamdir. Shuni xam aytib o'tish kerakki suvga tushganda tik turmay suzish xarakatlanish lozimdir. Bola organizmiga suvdagi tinch xolat emas, xarakat xolati zarur.

Suzishning boshqa suv muolajalari dan farqi va sog'lomlashtira olishi uning xarakatidandir. Shunda suvning organizmiga sovuq ta'siri xam deyarli sezilmaydi. Cho'milish, suzish uchun tayyorgarlik ko'rganda, suvning xaroratini, suvda bo'lish muddatini oldinga qo'yilgan maqsaddan kelib chiqib tanlash zarur.

Ma'lumki qadimdan odamlar ajdodlarimiz suzishni bilganlar va cho'milish gigiyenik jixatdan yuqori baxolaganlar.

Mutafakkirlar o'z asarlarida suzishning sog'lomlashtiruvchi ta'sirini targ'ib etishgan. Sog'lom avlodni tarbiyalashda (xozirgi davr) sizush sportining axamiyatiga to'ztafadigan bo'lsak avvalo suzish sporti boshqa sport turlariga nisbatan ancha murakkabligini aytib o'tishimiz kerakki suzish sporti bilan shug'ullanib, yuqori natijalarga erishishni xoxlovchilar kamida 7-9 yoshdan

mashg'ulotlarga qatnashganlari ma'qul. Kishi organizmining sog'lomligini ta'minlab turilishi uchun esa suzish sportida yoshning ahamiyati yo'q.

Biz sog'lom avlodni tarbiyalashda suzish sportining ahamiyati haqida fikr yuritish ekanmiz, avvalo natijalar ko'rsatilib rekordlar ro'yxatga olinayotgan to'rt sportchi suzish turlarini yosh sportchilar sog'ligi, organizmi, rivojlanishiga ta'sirini ko'rib chiqishimiz kerak. Eng oddiy suzish turi bo'lgan suzishning erkin usulu bilan shug'ullanuvchi yoshlarning tana tuzilishi to'g'ri, bo'yining uzunligi 177dan 190 smgacha bo'ladi. Bu tur bilan shug'ullanuvchi yoshlarning ichida juda ko'plari o'ta jismoniy rivojlangan, jinsiy yetuk yoshlar bo'lishadi. Ularning orasidagi 14-16 yoshli sportchilar organizmida ular taxminan 70-75kg, o'pkasining xayotiy sig'imi 5000-5500ml, barmoq kuchlari 49kg va ko'tarish kuchlari 115-135kg bo'lishadi. Qiz bolalarning rivojlanishi ancha boshqacharoq qisqa va uzoq masofalarga suzuvchilar tana tuzilishi jixatdan unchalik bir-biridan farq qilishmaydilar. Faqat uzoq masofaga suzuvchilar barmoqlari sprintlarnikidan biroz kattaroq bo'ladi.

Respublikamiz xalq ta'limi tizimidagi umumta'lim maktablari, kollej, letseylar, sport maktablari, xamda oila o'quv yurtlari o'quv dasturlarida barcha fanlar qatori kam bo'lsada aloxida suzish sportiga xam dars soatlari ajratiladi. Suzish sporti odamning xayotiy ehtiyojidan tashqari tana ko'rinishining ko'rkam bo'lib yetishishiga, salomatligining tubdan yaxshilanishiga, ayrim umurtqa (skaleoz) kasalliklarining oldini olishga ta'siri katta ekanligini ta'kidlab o'tish joiz.

Tinch turgan odamning yuragi daqiqasiga 3,5-5 litr qonni xaydaydigan bo'lsa suzish mashg'ulotlari vaqtida ko'rsatgich uch xatto besh barobarga oshib ketishi xam mumkin. Bu o'z-o'zidan ma'lumki yurak muskullarining rivojlanishi va yurak kasalliklarining oldini olish kafolatidir.

Suzish mashg'ulotlariga ishtirok etuvchi bolalar sog'lom, baquvvat, ko'rkam bo'lishlari haqida gap ketar ekan, qaysi suzish xarakatlari inson mushaklarining qaysi qismiga ta'sir ko'rsatishini ko'rib chiqishimiz maqsadga muvofiqdir. Odam tanasida 600-dan ortiq muskullar mavjud bo'lsa sportcha suzish vaqtida tananing deyarli barcha tashqi muskullari faoliyatida bo'ladi.

Odam erkin usulda suzganda qo'llar xarakati paytida yelka bilak muskuli, ko'krak muskuli, orqaning keng muskuli faoliyatda bo'lsa, boshni burib nafas olishda to'sh umrov muskullari va yuzning mimika muskullari xam faoliyatda bo'ladi. Suv satxida gavadani to'g'ri saqlash maqsadida qorin muskullari va orqa yelka muskullari xam taranglashgan bo'ladi. Erkin suzishdagi oyoqlar xarakati vaqtida sonning to'rt boshli muskuli, oldingi katta boldir muskuli, oyoq panjalari muskullari to'liq faoliyatda bo'ladi. Suzish paytida mushaklarning shunday katta faollikda ishlari natijasida odam o'pkasining kislorodga bo'lgan ehtiyoji ortadi va o'pkaning ishlash faoliyati tezlashadi. Bu o'pka muskullarining rivojlanishiga sabab bo'ladi. Demakki, suzishda tana muskullarining faol faoliyatida no'lishi suzuvchi bolalarning jismoniy rivojlanishiga o'z samarasini bermasdan qolmaydi. Shuning uchun suzish sporti bilan shug'ullangan bolalar, o'smirlar va kattalarning qaddi-qomati kelishgan ruxan, tetik, jismonan baquvvat bo'lishlarini kuzatamiz.

Ma'lumki, mushaklar bosh miyaning ostki markazlaridan kelgan impulslar (ko'rsatmalarning) mazmuniga qarab qisqaradi yoki cho'ziladi. Suzish xarakterlarining miya faoliyatiga xam salbiy ta'siri bor ekan, demak suzish sporti bilan shug'ullanuvchi bolalar aqlan xam barkamol bo'ladilar.

Xozirgi vaqtda doimiy-suvi isitiladigan suv xavza (basseynlar)ning kamligidan bo'lsa kerak, ko'pchilik ota-onalar bolalarning aloxida suzish sporti nilan shug'ullanishlarini rejalashtirmaydilar. Mavsumiy basseynlar ishlagan yo oylarida esa aksariyat quyi sinf o'quvchilari ta'tilda bo'lishadilar. Aslida maktabgacha va maktab yoshidagi bolalarni suzishga jalb qilsih 5-8 yosh bo'lsa, katta sportga tayyorlash uchun bolalarni 8-12 yoshdan tanlash maqsadga muvofiqdir. Murabbiylarimiz yoshlarni suzish sportiga jalb qilishda asosiy uchta shart, e'lon, tashviqot va maktablardan tanlashga e'tibor berishsalar maqsadga muvofiq bo'lur edi.

Sportcha suzish usullari texnikasi odamning xarakterat imkoniyatlari xisobiga tashkil topadi va takomillashadi. Xarakterat formasi bo'g'imlar tuzilishi, ularning forma va xarakteratchanligiga bog'liq. Bo'g'imlari yaxshi xarakteratchan sportchilar gavda xolatini va umumiy xarakteratlarning o'zaro mosligini o'zgartirmasdan katta yoy bo'ylab erkin va osob xarakterat qilishlari, shuningdek bunga katta muskul gruppalarini jalb qilishlari xam mumkin. Amplituda – xarakteratlarni katta tebranishda bajarish sportcha suzish texnikasining asosiy shartlaridan bo'lib, energiyani tejashga yordam beradi. Bo'gimlardagi xarakteratchanlikning sustligi texnikani to'gri egallashda qiyinchilik tig'diradi va sport mashqlarini bajarish samaradorligini kamaytiradi, ya'ni qo'shimcha xarakterat lar bajarishni talab qiladi. Qo'lning xarakteratchanligi faqat yelka bo'gimlari xarakteratchanligiga bog'liq bo'lmasdan, shuningdek yelka-bel, umurtqa pogonasi, ko'krak qafasi va bel bo'laklarining xarakteratchanligiga bo'g'liq. Belning yelka qismi yetarli xarakteratchan bo'lmasa, batterflyay-delfin usulida suzuvchi sportchi qo'l bilan tayyorgarlik xarakteratlarini bajarish uchun gavdaning yuqori qismini ko'tarishga majbur bo'ladi. Brass usulida suzishda chanoq-son, ayniqsa tizza, boldir-panja bo'g'imlarning xarakteratchanligi katta axamiyatga ega:uning cheklanganligi oyoq bilan keng eshish xarakteratlarini bajarishga yo'l qo'ymaydi. Umurtqa pog'onasi bo'yin qismining xarakteratchanligi sust bo'lsa, krol usulida suzishda suzuvchi nafas olish uchun boshini buribgina qolmasdan, uni yuqoriga ko'taradi. Bu xarakteratlar umumiy strukturasi va muvofiqqligini buzadi. Natijada gavdaning qo'shimcha va tebranishi yuzaga keladi va gavda xolati o'zgaradi.

Boldir-panja bo'g'imlarida kam xarakteratchanlikka ega bo'lgan suzuvchilar kroll usulida ko'krakda va chalqancha oyoq bilan suzishda yuqori natijalarga erisha olmaydilar, ba'zi xollarda oldinga siljiy xam olmaydilar.

Bunda oyoqning asosiy(xarakteratlantiruvchi) muchasi – panja krol usulida suzuvchining oldinga siljishini ta'minlaydi. Shuning uchun panjaning shakli va asosan uning xolati olg'a siljituvchi xarakteratlarni tashkil qilishda birinchi darajali va xal qiluvchi rol o'ynaydi. Bo'g'im xarakteratlarining axamiyati kattaligini xisobga olib suzuvchilar shu xususiyatini rivojlantirishga yordam beradigan mashqlarni doimiy ravishda bajarmoqlari kerak.

Suzuvchining muskullari markaziy nerv sistemasidan olinadigan impulslar natijasida qisqaradi va qo'l-oyoqni xarakterga keltiradi, u ,exanik ish bajaradi va gavdaning suvsu olg'a siljishini ta'minlaydi.

Suzuvchining muskullari suzish maxalida statik mashqlar paytidagi kabi uzoq vaqt qisqargan xolda bo'lmaydi, balki jadal dinamik ish bajaradi, shuning uchun ular yumshoq va qayishqoq bo'lishi kerak. Zo'rayish va bo'shashuvning qonuniy almashinuvi, agonist muskullarning sinergist va antagonist muskullar bilan o'zaro moslashgan ishi turli masofalarda suzuvchiga yuqori sur'at va tezlikni saqlashga yordam beradi. Muskullarning zo'rayishi va bo'shashuvining almashinuvini markazdagi qo'zg'alishning davomiyligi va muskullarning davomli zo'rayishi tez charchashga olib kelsa xam, yurakka quvvat sifatida xizmat qiladi.

Sportcha suzish usullari mashqlar siklidan iborat bo'lib, ular bir xil mashqlarni qonunan ko'p marta qaytarish bilan xarakterlanadi. Sportcha suzish usullari texnikasini taxlil qila olish uchun xarakterlik sikllaridan birini o'rganishning o'zi kifoya. Suzishning xamma usullarida xarakterlik sikli eshish, tayyorgarlik fazalari bila farqlanadi. Tayyorgarlik pallasida suzuvchining o'z energiyasini tejay bilishi va optimal kuchlanishni talab qiladigan eshish xarakterlik shu bo'lagida undan tejamkorlik bilan foydalana bilishi texnikasining sifatligini ko'rsatadi. Lekin ba'zi suuzvchilar xarakterlik paytida muskullarini xaddan tashqari taranglashtirib yuboradilar. Asosan bu suzishni yangi o'rganayotganlarga taaluqli. Muskullarning bunday taranglashishi nafas ritmini buzadi.

Jaxondagi kuchli suzuvchilarni kuzatish shuni ko'rsatadiki, bevosita eshishda ishtirok etadigan muskullarni tayyorgarlik bosqichlarida maksimal bo'shashtirish juda xam zarur ekan. Tayyorgarlik pallasida muskullarni optimal bo'shashtirish o'rta va uzoq masofalarni tinch xamda oson bosib o'tishni ta'minlaydi. Muskullarni xaddan tashqari zo'raytirish texnika unumdorligini pasaytirib yuboradi va organizmni tez charchatadi, eshish xarakati miqdorini oshiradi. Sovuq suvda suzganda xam, muskul zo'rayishi ortadi va uni bo'shashtirish qiyinlashadi, bu xatto yuqori malakali suzuvchilarning sport natijalarini xam pasaytirib yuboradi.

Gavda tuzilishi yoki gavdaning ayrim qismlari mutanosibligida xam suzish texnikasini yaxshi egallashga va yaxshi rivojlangan oyoq-qo'lli va o'rtacha vazndagi suzuvchilar yuqori sport natijalarini ko'rsatishlari mumkin. Olimpiada o'yinlari va yirik musobaqalarda ko'pchilik g'olib chiqqanlarning og'irligi uncha katta bo'lmagani xolda bo'ylari baland, oyoq-qo'llari uzun bo'lgan. Aksari 14-17 yoshdagi suzuvchilar (gavda va asosan, qo'l-oyoqlarning tez o'sishi davrida) kam muskul kuchiga ega bo'lganlari xolda, nisbatan kam gavda og'irligi bilan yuqori natijalarni qo'lga kiritishgan.

Albatta, bo'y va qo'l-oyoqlar uzunligining o'zigina sport natijalari saviyasini aniqlab berolmaydi, ular suzuvchining kelgusidagi sport faoliyatiga zamin yaratadi, xolos. Yuqori sport maxoratiga erishishning asosiy omillaridan biri- suzuvchi organizmining funksional xususiyatlari va mashq olish jarayonida rivojlantirilgan va takomillashtirilgan xarakterlik qobiliyatidir. Shuning uchun xam past bo'yli, ammo suzish malakasini muntazam oshira borgan va umumiy

jismoniy suzish tayyorgarligi puxta suzuvchilar kuchli suzuvchilar qatoridan o'rin olishadi.

Yirik musobaqalarda suzishning turli usullari boyicha g'alabaga erishish mumkin. Mashq olish jarayonida suzuvchining funksional imkoniyatlari bilan bir qatorda uning xarakat ko'nikmasi xam takomillashadi. Shu vaqtdan boshlab organizmning ayrim qismlari va xarakat apparati o'rtasida yangi, yetuk uzviy aloqa o'rnatiladi. Bu texnikaning ancha unumli bo'lishini ta'minlaydi: oshiqcha va keraksiz xarakatlar yo'qoladi, muskul kuchlari eshishning muxim bosqichlariga yo'naltiriladi, suzuvchining shaxsiy xususiyatlariga mos xarakat tezligi va xarakteri yuzaga keladi.

Suzuvchilarda o'ziga xos kompleks tushuncha "suvni xis qilish" yoki "vaqtni xis qilish" kabi tushunchalar xosil bo'ladi.

Suvda odamning har xil usullar bilan harakatlanishi organizmning suvga moslashuvlari, organizmning fizik, analitik va fiziologik qonuniyatlariga asoslangan xolda bajariladi. U shuningdek suzuvchining kuch yo'nalishi imkoniyatlari sharoitiga ham bog'liq. Asosiy texnikalarni o'rganishdan oldin, suvga moslashish va suvda bajariladigan harakatlar bilan tanishish zarur.

Tananing jismoniy tuzilishi qanday bo'lishidan qat'iy nazar suvda og'irlik vazniga ega. Suvning zichligi xavo zichligidan taxminan 800 marta oshiq, shuning uchun ham suvning xolatini har tomonlama o'zlashtirish katta ahamiyat kasb etadi. Astasekinlik bilan suzuvchi tanasini oldinga harakat qildirish uchun harakatlari ishini tezlatishi zarur. Suv o'zida turli (ko'tarish, qarshilik va bosim) kuchlarni mujassamlashtirgan, shuning uchun ham suv to'lqinlanganda ichki qarshilik kuchi paydo bo'ladi.

Suvning bunday qarshilik kuchini kamaytirish uchun suv haroratini 25-260S ga oshirish kerak. Suv suzuvchi tanasiga ma'lum darajada bosim bilan ta'sir etadi. Bu bosim ta'sirida harakat qarshiligi kelib chiqadi. Suvda odamning harakat qilishi tana harakatiga suvning qarshilik ta'sir kuchlarini o'rganishga asoslangan. Suzuvchi suvda b'olganda qo'l va oyoqlari bilan harakatlangan holda suv qarshilik kuchlariga javob kuchi ko'rsatishi kerak. Suzuvchiga bundan tashqari itaruvchi kuch ham ta'sir qiladi.

Suzish texnikasiga o'rgatish deyilganda odamning har-xil harakat usullarini bajarishni o'zlashtirilishi tushuniladi. Agar odam u kim bo'lishidan qat'iy nazar suvga tushib ketsa, u o'zining har-xil harakatlar qilish oqibatida o'zi bilmagan holda suzishning u yoki bu usulini bajaradi.

Suzishning barcha usulida harakatga tayyorlashlar qo'llarni sidiruvchi usulda harakatlantirishga o'rgatish bilan bajariladi. Nafas olish ritmi, mushaklarning tortilishi va bo'shashishi shuningdek ichki organ va sistemalarni ishi bilan mujassamlashtirilgan holda ham olib boriladi.

Xozirgi vaqtda qo'llaniladigan suzish harakatlarining barcha usullari sportcha va sportcha bo'lmagan tizimlarga bog'liq holda 2 ga bo'linadi. Sportcha suzish usuli o'rgatishni tog'ri usuli bo'lib bunga: ko'krakda kroll, chalqancha kroll, delfin, brass usulida suzishlar kirs, sportcha suzish xususiyatiga ega bo'lmagan usulga: chalqancha brass, yonbosh batterfley bo'yicha suzishlar kiradi.

Sportcha suzish usuli bilan sportcha bo'lmagan suzish usullarining farqlari quyidagicha:

Sportcha usulida: tananing anatomik tuzilishi, organizmning fiziologik funksiyalari, gidrostatika va gidrodinamika qonuniyatlaridan rasional foydalaniladi. Shu jixatlari bilan ham suzishni sportcha uslubi bo'g'inglarda muskul guruxlarini harakatlanishini ta'minlash zarurati, organizmdagi barcha organ sistemalari faoliyatini kuchaytirishni, suvda tanani silliq va muvozanatda tutib turishni, nafas ritmini to'g'rilashni, muskullarni zo'riqishlardan so'ng qayta tiklanishi ketma-ketligini va ish bajarish harakatlarini samaradorligini oshirish kabi harakatlarni shakllantiradi.

Suzish texnikalarini aniqlash faktorlari:

- 1) Maqsad va vazifalarining asosiy yo'nalishlari.
- 2) Suzish o'rganishning shart-sharoitlari.
- 3) Suvga moslashuv uchun asosiy jismoniy qonuniyatlar.
- 4) Odam tanasining anatomik tuzilishi.
- 5) Organizmning fiziologik funksiyalari.

Maqsad va vazifalarning asosiy yo'nalishlari.

Suzish texnikasi yo'naltirilgan maqsadiga qarab suzish turi turkumlari aniqlanadi. Suzishning sportcha usulida suzuvchining asosiy maqsadi masofani ushbu usulda rejada ko'rsatilgan vaqt bo'yicha suzib o'tishdan iborat. Bu ko'rsatkichga erishish uchun 2 ta asosiy vazifani hal qilmoq kerak: suzish tezligini oshirish va chaqqonroq harakat qilish zarur.

Boshlang'ich tayanch suzishda sportchi oldiga, suzishning turli tumanligiga asoslanib turli maqsad va vazifalar quyiladi. Cho'kayotgan odamni qutqarishdan asosiy maqsad unga o'z vaqtida yordam ko'rsatish va fojeaning oldini olishdir. Bu maqsadga erishish uchun sportchi tez suzishi, uzoqlikka va chuqurlikka yaxshi sho'ng'ishi, suv tagida joyni yaxshi aniqlay bilishi bilan birga o'z imkoniyat kuchidan to'g'ri va samarali foydalana olishi kerak. Suzishning o'yin usulidan asosiy maqsad o'rganuvchiga har-xil suvdagi harakatli o'yinlar orqali suzish texnikalarini ko'rsatishdan iborat. Badiiy (sinxron) suzishda asosiy maqsad sportchi suvda suzayotgan vaqtida akrobatika elementlarini va gimnastika mashqlarini to'g'ri bajarishga o'rgatishga yo'naltirishdan iborat.

Suzish texnikasini o'rganishga sharoitning ta'siri.

Sportcha suzish usulida suzish texnikasini aniqlash uchun musobaqa qoidalari asosiy sharoitlardan hisoblanadi. Ular masofaning o'lchovi, suzish usuli, masofa bo'ylab suzish, start burilish qoidalari va marraga kirish qoidalariga qarab aniqlanadi. Turli sharoitda.

Tayanib suzishda tez-tez har xil sharoitlarni o'rganishga to'g'ri keladi: misol: cho'kayotgan odamni qutqarishda qutqaruvchi suvga kiyimida tushishiga ham to'g'ri keladi, shu sababdan suzish usullarini bunaqangi sharoitga moslashtirgan holda harakat qilishga o'rganish zarur. Suvga sho'ng'ish vaqtida sharoitni aniq hisobga olish zarur.

Suzishning o'yin usulida sharoit tez-tez o'zgarib turadi shu sababli bolalar bunga tayyor bo'lishlari kerak, chunki sharoit almashinuviga mos xolda suzish texnikasi ham almashishi mumkin.

Mana shu jihatdan aniq bir suzish sharoitida harakatlar tizimining maqsadga yo'naluvchanligini yoki uning elementlarini aniqlash uchun suzishning aniq sharoitini qat'iy tartibda hisobga olish zarur.

Suvga moslashish uchun asosiy jismoniy qonuniyatlar.

Suzish texnikasini aniqlashda bir qancha fizikaviy qonuniyatlar qatorida gidrostatika va dinamikaning qonuniyatlari qisman asosiy faktorlar hisoblanishi bizga ma'lum. Statik suzish deyilganda odam tanasi suvda turganda unga 2 ta ichki va tashqi kuch ta'siri tushiniladi. Bular: tanani pastga yo'naltiruvchi og'irlik kuchi va uni yuqoriga itaruvchi suvning qarshilik kuchidir. Dinamik suzishda esa suzuvchi harakatga kelishi bilan unga 4 ta kuch ta'sir ko'rsatishi tushiniladi. Bularga: tananing og'irlik kuchi; suvning ko'tarish kuchi; harakat kuchi va suvning harakatga to'qnash qarshilik kuchlari kiradi. Shu sababdan gidrodinamik suzishda tana bilan uni o'rab turgan suvning o'zaro bog'liqlikda harakatlanishi bilan karakterlanadi.

Suzish texnikasiga tananing anatomik tuzilishi jihatdan ta'siri.

Suzish texnikasini o'zlashtirish uchun bo'g'inlarning harakatchanligi katta ahamiyatga egadir. U sportchi harakatlanish tezligini oshirish bilan birga suzuvchi tanasining to'g'ri rivojlanishiga ham ta'sir etadi. Tananing egiluvchanlik xususiyati sifatlarini rivojlantirishda uning anatomik jihatdan tuzilishini hisobga olishi zarur. Oyoq oshig'i va bel-elka bo'g'inlarining harakatchanligi suzuvchining tez to'g'ri harakat qilishga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ma'lumki suvda tananing harakatga kelishi uchun odam qo'l va oyoqlar harakatidan foydalanadi, bu harakatlar bilan odam asosiy ishni bajarib, oldiga qo'ygan vazifani hal etadi. Buning uchun esa u tananing anatomik tuzilishidan to'g'ri foydalanish kerak.

Suzish texnikasini o'zlashtirishda odam organizmining fiziologik funksiyalarining ta'siri.

Odam organizmida suzish vaqtida muskul ishlari faollashganda gaz almashinuvi hisobiga kislorodga bo'lgan talab 10-12 marta oshishi kabi modda almashinuv jarayoni bo'lib o'tadi. Suzuvchi masofani katta tezlikda bosib o'tganda kislorodga bo'lgan talab 5l/min. ga ortadi. Sportchi suzish vaqtida turli analizatorlardan tilimiz ma'lumot signallari olib turadi. Bu ma'lumotlar suzuvchiga suvda o'z tanasini harakatlantirish vaqtida oyoq va qo'llar harakatini yaxshiroq xis etishga imkon beradi. Bular sportchini suvni xis qilishga asoslangan.

Yuqoridagi jarayonlarni to'g'ri xis etish sportchiga masofa bo'ylab suzish vaqtida harakat koordinasiyalari va harakat tempini oshirish kabi suzish elementlarini yaxshiroq o'zlashtirish imkonini beradi.

Suzishga o'rgatishning asosiy vositalari.

O'rgatishning asosiy vositalari deyilganda - umumiy rivojlantiruvchi, tayyorlov va maxsus mashqlar tushiniladi.

1) U.R.M.: kuch, tezlik, chaqonlik, chidamlilik va egiluvchanlik kabi asosiy jismoniy sifatlarni takomillashtirishga imkon yaratadi. U.R.M. umurtqa pog'onasini to'g'ri o'sishi, ko'krak qafasini kengayishi, qo'l-oyoq muskullari va tananing boshqa alohida muskullarni tog'ri rivojlantirishda davolovchi jismoniy tarbiyaning ham asosiy vositalaridan hisoblanadi. Bundan tashqari U.R.M. ish bajarish imkoniyatlarini oshirishda harakatchanlik ko'nikmalarini takomillashtirish

bilan birga kishida uddaburonlik doirasini kengaytiradi. Tarbiyaviy ahamiyatiga ko'ra U.R.M. gimnastik mashq elementlaridan yurish, yugurish, sakrashlar kabi mashqlar shaklida bajariladi.

2) Tayyorlov mashqlari jismoniy sifatlarini texnikaviy rivojlantirishga imkon beradi.

Bundan tashqari suzish ko'nikmalariga o'rgatish va bazi bir suzish elementlarini rivojlantirish uchun zarur omil hisoblanadi. Tayyorlov mashqlari 3 ta guruhga bo'linadi:

a) suvga mostlashuv uchun T.M.

b) yengillashtirilgan usullar bilan suzishga o'rgatish uchun T.M.

v) sportcha suzishga o'rgatish uchun tayyorlov mashqlari.

a) Suvga moslashuv uchun T.M. o'rganuvchiga suv oldida yuzaga keladigan vahimalarni yengishda, tanasi suvda gorizental holatga keltirishga o'rgatishda va oddiy harakatlarni o'zlashtirishga yordam beradi.

b) Yengillashtirilgan usul bilan suzishga o'rgatish uchun T.M o'rganuvchiga sportcha suzish usuli harakatlari texnikasini o'rgatish uchun tag zamin hisoblanadi. Ular o'z tarkibiga texnika elementlarini o'rgatish va to'liq koordinasiyada suzishda (qo'l, oyoq va nafas olish harakatlari) uchun xuddi oddiy sidralish harakatlarini oladi. Suzishning sportcha usulini o'rgatishga tayyorgarlik o'z tarkibiga quruqlikda harakat mashqlarini imitatsiya qilishni va suvda bajariladigan mashqlarni kiritadi.

Quruqlikdagi bajariladigan maxsus gimnastik mashqlar kuch va egiluvchanlikni rivojlantirishga qaratilgan bo'ladi. Suvda tayyorlov mashqlarini o'tkazish to'liq o'rgatishda ham, sportcha suzish elementlarini o'zlashtirishda ham qo'l keladi.

Bu quyidagi mashqlarga bo'linadi:

a) oyoq va nafas olish harakatlariga o'rgatish, oyoq harakatlarini nafas olishni moslashtirish.

b) qo'l harakatlariga va nafas olishni moslashtirish.

v) mashqlarga to'liqicha o'rgatish uchun mashg'ulotlar.

Maxsus mashqlar - sportcha suzish, suzish usulini takomillashtirishda xatolarni to'g'irlash yo'lida va suzish texnikasini biroz yaxshiroq variantlarini o'zlashtirish uchun qo'llaniladi.

Suzishga o'rgatish shakli va usullari - suzishga o'rgatishning 3 ta shakli mavjud: 1. guruhlab; 2 yakka holda va guruhlarni jamlagan holda.

- I - shaklida shug'ullanuvchilar guruh bilan bir xilda o'rgatiladi.

- II - shaklda suzishni bilmaydiganlar bilan ko'proq shug'ullaniladi.

- III - shaklga yondoshuv maktabda, o'quv maskani va suzish to'garaklarida mashg'ulotlar olib borishning asosiy shakli hisoblanadi.

I BOB. KUNDALIK TURMUSHDA BOLALARNI SUZISHGA JALB ETISH, ERKIN SUVDAGI HARAKATLI O'YINLARNI O'RGATISH

A. Yoshlarni tabiiy suv havzalarida cho'milishini kuzatish va sport mashg'ulotlariga jalb qilish

Respublikamiz xalq xo'jaligining barcha soxalarini yangilash, rivojlantirish, ildamlashtirish jarayoniga faol kirishilmoqda. Bu yo'lda jismoniy tarbiya va sport ilmiga xam katta axamiyat berilmoqda. Bejiz emaski, xukumatimiz qarorlarida jismoniy tarbiya va sportning axoli keng qatlamlari o'rtasida yanada keng yoyish umumdavlat ishi, barcha xo'jalik va jamoat tashkilotlarining, mexnat jamoalarining burchi ekanligi ta'kidlangan. Kishilarda sog'lom turmish tarzini shakllantiruvchi yangidan-yangi aniq vazifalar belgilab berilgan. Xozirgi kunda xamma ishonch e'tobir yosh avlodga, uning tarbiyasiga, jismoniy tarbiya va sportga qaratilmoqda. Respublikamizning qaysi shaxar qishloqlariga bormaylik yangidan yangi sport inshootlarini – tennis kordi, futbol maydonchalari, sport zallarini, suzish xavzalarini ko'ramiz. Bunda biz Prezidentimizning bir jumllariga e'tibor qaratamiz. "Farzablari sog'lom yurt qudratli bo'lur". Shunday ekan bizlar xam jismoniy tarbiya va sportni yuksalishiga loqayd bo'lmasdan o'z xissamizni qo'shishimiz shart va lozim.

Suzish bilan shig'ullanish jismoniy mashqlarning eng foydali turlaridan xisoblanadi. Suzish odatda anatomiya, biologiya, fiziologiya, pedagogika, psixologiya, biomexanika, tibbiyot va boshqa fanlar bilan uzviy bog'liq bo'lib, insonning kamol topishida o'zining samarali xissasini qo'shishi mumkin.

Suzish mashg'ulotining vazifasi inson uchun xayotiy zarurat bo'lgan suzishni o'rgatish va odam organizmini chiqniqtirish, sog'ligini mustaxkamlashni o'z ichiga oladi. Suzishga qiziquvchan maxalla yoshlarining xammasida xam mashg'ulotlarga qatnashish imkoniyati yo'q. Chunki suvi isitiladigan doimiy basseynlar xar bir shaxarda sanoqli va chegaralangan. Shuning uchun xam biz aksariyat xollarda maxalla yoshlarini mavsumiy suvi quyosh nurida isiydigan suv xavzalari va ariqlarda shug'ullanishga tashviqot qilishimiz kerak. Shinda zora ular xech bo'lmaganda xayotiy zarur bo'lgan suzishni o'rgansalar.

Respublikamizning markaz shaxarlaridagi mavsumiy suzish xavzalarini statistik jixatdan qarab chiqqanimizda xar bir shaxarda kamida 3-4tdan mavsumiy suzish havzalari borligi ma'lum. Bunga yana shaxar ichida oqib o'tuvchi ariq va kanallarni qo'shish mumkin. O'zbekistonda mavsumiy suzish xavzalarining ochilishi xar yili an'anaviy tarzda 31 may kuni o'tkaziladi. Lekin Buxoro, Navoi, Xorazm, Samarqand viloyati va Qoraqolpog'iston Respublikasida iqlim issiq bo'lganligi sababli yoshlar mavsumni 20-25 maydan boshlab yuborishadilar. Suzish mavsumining boshlanishi arafasida maktablarda yozgi ta'til boshlanadi. Shunday ekan suzishning axamiyati xaqidagi barcha tashviqotlar maxallalarda o'tkazilishi kerak.

Avvalo maxalla yig'inlari o'tkazilayotgan paytdan foydalanib ota-onalarga suzish sportining bolalar salomatligiga ko'rsatiladigan samarali ta'siri to'g'risida tashviqotni to'g'ri yo'lga qo'ya olishimiz kerak. So'ngra yosh bolalarni oiladan yoshi katta biron kishi bilan suzish xavzalariga borishlarini

tashkil qila olishimiz kerak. Ta'til paytida bolalarning suzish xavzalariga doimiy kelishini ta'minlay olganimizdan keyin, ularning suzishdan zerikmasligini oldini olish uchun suvda o'ynaladigan o'yinlarni tez tashkil qilib turishimiz zarur.

Bu mavsumiy suzish paytida suzishga qiziqishi va iqtidorli bo'lgan maxalla yoshlarini albatta yil davomida ishlaydigan suzish xavzalariga taklif qilish va ularni suzish sporti murabbiylariga tavsiya etish kerak. Ajab emas maxalla yoshlaridan kelajakda olimpiadachilar yetishib chiqsa.

B. TABIIY SUV HAVZALARIDA HARAKATLI O'YINLARNI TASHKIL QILISH

Yoz faslida bolalarni ochiq xavo atrofidagi xar qanday ko'l, daryo, ariq yoki sun'iy xavzada suzishga o'rgatish mumkin. Faqat mashg'ulotlar o'kazish uchun tanlangan joy ochiq xavoda uzog'I bilan bir km masofada joylashgan bo'lishi va sanitariya gigyena talablariga javob berishi kerak. Ya'ni manbaning suvi tiniq, qirg'oqlari va tagi toza, imkoni boricha qumlikdan iborat bo'lmogi lozim.

Suzish mashg'ulotlari kengligi va uzunligi turlicha a)uzunligi 25 metr, kengligi 8-10metr; b) uzunligi 25 metr, eni 10-16 metr; v) uzunligi 50 metr, kengligi 16 metrlik suv xavzalarida o'tkaziladi. Ammo chuqurligi qat'iy tartibda, bolalarning yoshiga qarab tanlanadi. 7-10 yoshli bolalar uchun sayoz joyi 0,6 m, chuqurligi 0,85m; 11-14 yoshlilar uchun sayozligi 0,8m, chuqurligi 0,9 m dan - 1,54m gacha bo'lgani ma'qul. Demak suzishga o'rgatish jarayonida jarayonida mashg'ulotlar o'tiladigan joyning standart chuqurligi 0,6 m dan 0,9 metrgacha (beldan to ko'krak qafasigacha) ekan. Binobarin, shunday tartib belgilash xavfsizlik choralarini ko'rish imkonini beradi.

Suvning oqim tezligi minutiga 10 m dan oshmasligi kerak. Ochiq suv xavzasida qurilgan basseyn g'olalarga (ustunlarga) biriktiriladi. Start supachalari suv sathidan 50-60 sm yuqorida (suvga sakrash tomoni suvdan 25 sm balandlikdan) burilishdan shchiti suvdan 40 sm yuqorida (pastki qismi 100 sm pastda, chuqurlikda) bo'ladi, start tumbochkasidan burilish shtichigacha arqonlarga po'kak boylab, eni 2-2,5 metr yo'lakchalar ajratiladi. Start supachasining qirg'oq tomoniga bolalarning qirg'oqdan basseynga o'tishlari uchun narvoncha qo'yiladi. Basseynga yaqin joyda dush, xojatxona va kiyinish xonalari xam barpo qilinadi.

Suzish mashg'ulotini o'tkazish uchun eng qulay vaqt ertalab 11.00-13.00 gacha va 17.00-19.00 gacha xisoblanadi. Dastlabki kunlari 5 minutdan 25 minutgacha shug'ullanish, bolaning yoshi, jismoniy va suzishdan tayyorgarlik darajasi, suvning xaroratiga qarab suzish muddatini asta-sekin oshirib boorish tavsiya qilinadi. Mashg'ulotlarni shu ishga mas'ul o'qituvchilar o'tkazmog'I maqsadga muvofiqdir. O'qituvchilar shu bilan birga o'ziga yordamchi aktiv tayyorlaydi. Aktiv murabbiylar va suzishni yaxshi biladigan katta yoshdagilardan tayyorlanadi. Bolalarni suzishga o'rgatishda, ularni suzib yurganda nazorat qilishda o'qituvchiga ko'maklashadi.

O'qituvchi muntazam mashg'ulotlar olib boradi. Mashg'ulotlar ko'pincha tushlikdan so'ng, bolalar dam olayotgan paytda o'tkaziladi. Bunda suzish

texnikasi takomillashtiriladi, o'quv materialining keyingi jarayoni xaqida tushuncha beriladi, cho'kayotganlarni qutqarish va sun'iy nafas oldirishda qo'llaniladigan usullar o'rgatiladi.

O'qituvchiga, shuningdek suzishni yaxshi biladigan tartib intizomni saqlashda, xavfli zonaga borib qolgan suzuvchini olib chiqishda yordam beradi.

Bolalarni suzishga o'rgatish ularning yoshiga, jismoniy va suzish darajasiga va qanchalik davom etishiga bog'liq bo'ladi. Masalan, 10 yoshgacha bo'lgan bolalarga suvdan cho'chimaslik, suv yuzida o'zini tuta nilish, 11-13 yoshlilarga chalqancha va ko'krakda suzish, suzishni yaxshi biladiganlarga sportcha suzish usullari texnikasini o'rgatish maqsadga muvofiqdir.

Suzishga o'rgatish gruppalari quyidagi tartibda tuziladi:

1. Suzishni bilmaydiganlar va suvda o'zini tuta oladiganlar

2. Suzishni bo'sh biladiganlar

3. O'zicha suzadiganlar, suzish usullari texnikasini o'rganuvchilar

Har bir gruppada 10-12 ta bola shug'ullanadi. Agar bolalar 25 nafarga yetsa, ynda o'qituvchisiga 2 ta assistant va yordamchi beriladi. Gruppya aralash o'g'il va qiz bolalardan tashkil topishi mumkin.

Ochiq xavoda o'tkaziladigan mashg'ulotlar gruppali dars formasi o'tiladi. Mashg'ulotlar uch qismdan iborat bo'ladi. Mashg'ulotlar uch qismdan iborat bo'ladi. Birinchi – tayyorlov qismi quruqlikda o'tkaziladi. Bunda o'qituvchi gruppani safga tizib, qatnashuvchilarni yo'qlama qiladi, o'tiladigan dars bilan tanishtiradi. So'ngra umumrivojlantiruvchi va suzish texnikasiga oid maxsus mashqlarni bajartiradi. Quruqlikdagi mashg'ulot 15 daqiqa davom etadi.

Darsning ikkinchi -asosiy qismi suvda o'tiladi. Bunda quruqlikda o'tilan mashqlar qaytariladi. Mashg'ulot 20-30 daqiqa davom etadi.

Darsning uchunchi – xulosa qismi 3-5 daqiqa davom etadi. Suvga va suvda sakrash xamda turli erkin o'yinlar ijro etiladi. So'ngra bolalar yana bir bor quruqlikda saflanadi, yo'qlamadan o'tishadi. O'qituvchi darsni yakunlaydi va kim yaxshi shug'ullanganligini ta'kidlaydi va uyga vazifa beradi.

Birinchi darsda gruppaning tayyorgarligi tekshiriladi. Bunda bolalarni suvga zo'rlab tushirish mutlaqo mumkin emas. Undan ko'ra birinchi darsda shug'ullanuvchilarga juft-juft bo'lib, bir-birini kuzatib turishga o'rgatgan ma'qul.

Yoz paytlari ochiq suv xavzalarida suvning xarorati katta yoshdagi bolalar uchun +18°C, kichik yoshdagilar uchun +20° dank am bo'lmasligi kerak. (xavo xarorati esa 4-5°C dan ortiqroq bo'ladi), albatta. Birinchi mashg'ulotda kichik yoshdagi bolalar suvda 5 daqiqa, kattlar esa -10 daqiqadan ortiq bo'lmasligi kerak.

Xavo yaxshi kunlari bolalar quyosh vannasidan foydalanib, mashqlarni quruqlikda o'tkazishlari xam mumkin. Bunda o'quvchilar taglariga odyollar yoki biror narsa solib toza qumda boshlari quyoshdan to'silgan xolatda, birinchi marotaba 4 daqiqa- 1 daqiqadan ko'krakda, chalqancha yoki yonboshlab quyosh vannasini qabul qilishlari tavsiya qilinadi. Bu muddat xar 2 kunda 2-3 daqiqaga uzaytiriladi.

Bolalarni chiniqtirish muolajalari kompleksi asta-sekinlik bilan tatbiq qilinadi. Chiniqish uchun eng asosiy vositalar cho'milish jarayonida vujudga keladi. Bunda tabiat exsoni – quyosh, xavo va suvdan oqilona foydalanish

darkor. Quyosh spektrining ultrabinafsha nuri chiniqtiruvchi ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun ochiq xavo xam kun tartibiga daryo, anxor, ko'l va dengiz soxillariga sayoxatlar uyushtirish kiritiladi. Daryo va anxor qirg'oqlarida toza xavo, g'uborsiz bo'lganidan ultrabinafsha nurlar ta'sirida terida vitamin B xosil bo'ladi. quyosh nurida me'yorida toblansh kishining nerv tizimiga ijobiy ta'sir ko'rsatadiki, moddalar almashinuvini va ter ajralishini kuchaytiradi, arterial bosimni pasaytiradi, qonda gammaglobulin miqdorini oshiradi va nafasni chuqurlashtiradi.

Quyosh vannasidan uzoq vaqt va noto'g'ri foydalanish nerv, yurak-tomir va nafas sistemalari faoliyatida og'ir o'zgarishlarga sabab bo'lishi, terini kuydirishi va mexnat qobiliyatini pasaytirish mumkin. Bunday xodisa yuz bermasligi uchun ba'zi qoidalarga qat'iy rioya qilishi kerak. Quyosh vannasini iloji bo'lsa ertalab barvaqt yoki ovqatdan keyin 1,5-2 soat o'tgach qabul qilgan ma'qul.

Quyosh vannasini qabul qilishning eng uzoq muddatli 3—40 daqiqa xisoblanadi. Vanna qabul qilayotgan paytda bolalar loxas bo'lib, ularni uyqu elitsa, injiqlik qilisgsa, boshlari og'rib, ko'ngillari aynasa, darxol soyaga olib o'tish kerak. Quyosh muolajalaridan so'ng cho'milish yoki ustdan suv quyish, dushga tushish va so'ngra badanni quruq qilib artib, soyada dam olish juda foydali.

Quyosh bilan chiniqtirish rejimi faqat bolalargina tavsiya qilinadi. Yurak-tomir kasalligida, qattiq asabiylashganida, ovqat xazm qilish organlari buzilishi sodir bo'lganda, qalqonsimon bezlar ro'y-rost kattalashganda, qattiq charchaganda, ozib ketganda, xayz vaqtida yuqumli va somatic kasalliklardan keyingi xolatlarda quyosh vannasini qabul qilish man etiladi. Chiniqish vositalaridan foydalanish uchun vrachning ruxsati albatta zarur.

Organizmni yilning xar qanday faslida chiniqtirish mumkin. Ammo chiniqish uchun yoz xammasidan xam qulay fasl xisoblanadi. Ayniqsa u xavo vannasida qabul qilish uchun juda qulay fasl xisoblanadi. Shu boisdan xam bolalarni chiniqtirishga katta e'tibor beriladi. Bolalar xavo vannasini shamol yo'q paytida, xarorat 20°C-dan past bo'lganda xavo vannasi faqat turli gimnastika mashqlarini bajarib turib, o'rmon, bog'larga sayrga chiqib qabul qilish tavsiya qilinadi. Agar xavo muolajasi paytida et uvishib, ttiroq bossa teri ko'karishi alomatlarini sezilsa, darxol muolajani to'xtatib isinish zarur.

Organizmni chiniqtiruvchi yana bir muxim vosita suvdir. Suv nerv reseptorlarini qitiqlab, organizmning barcha suv organ va tizimlari faoliyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi —qon aylanishni yaxshilaydi, oksidlanish jarayonlarini aktivlashtiradi, nerv va muskul tizimlari tonusini oshiradi. Suv muolajalari kishi psixikasiga yaxshi ta'sir ko'rsatadi: odamning dilini ravshan qiladi, xissoyotlarga to'ldiradi, tetiklik bag'ishlaydi va mexnatga ishtiyoq uyg'otadi.

Suv bilan organizmni chiniqtirish uchun badanni xo'l sochiq bilan ishqalab artish, ustdan suv quyish, dush qabul qilish va cho'milish kerak. Uyqudan turgach yoki ertalabki gimnastikadan so'ng badanni xo'l sochiq bilan ishqab artish juda foydali xisoblanadi. Xo'llangan sochiq bilan oldin qo'llar, keyin bo'yin, ko'krak, qorin, bel va orqa artiladi. Kichik yoshdagi maktab o'quvchilarini suvda chiniqtirish uchun suvning xarorati dastlab 33°C, kattaroq yoshdagilar uchun 30°C

bo'lishi kerak. Keyin xar 2-3 kunda suv xarorati $1-2^{\circ}\text{C}$ ga pasaytiriladi. Bunda xona xarorati 15°C dan past bo'lmasligi lozim. Ochiq xavo sharoitida yozda xar kuni uxlash oldidan ustdan suv quyib, keyin yaxshilab artinib dam olish kerak.

Ustdan suv quyish xo'l sochiq bilan artinishga qaraganda ancha foydali xisoblanadi. Bunda suv xaroratini asta-sekin pasaytirib borib, $18-20^{\circ}\text{C}$ gacha tushirish tavsiya qilinadi. Dush o'zining bosimi bilan organizmga anchagina samarali ta'sir ko'rsatadi.

Organizmni dush yordamida chiniqtirish boshlanganda suvning xarorati $35-36^{\circ}\text{C}$ bo'lishi, keyinchalik xaroratni xo'l sochiq bilan artinishdagi kabi asta-sekin pasaytirish kerak. Suv muolajalarini qo'zg'atuvchi va tonusni oshiruvchi ta'sirini xisobga olib, ularni uyqudan turgandan keyin va ovqatdan oldin qabul qilgan ma'qul.

Yuqorida aytib o'tilganidek, cho'milish bola organizmiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Buning uchun suvga tushganda xarakat qilish, suzish kerak. Kichik va o'rta yoshdagi o'quvchilar uchun cho'milish muddatn 10-15 daqiqa, katta yoshdagi bolalar uchun 15-20 daqiqa. Birinchi marta cho'milayotgan bola uchun xavzadagi suvning xarorati $20-28^{\circ}\text{C}$ dan past bo'lmasligi, cho'milish muddati esa 2-4 daqiqadan 5-10 daqiqagacha bo'lishi mumkin. Bo'lishi mumkin. Agar suvning xarorati 16°C dan past bo'lsa, cho'milmaslik kerak. Suvga tushishdan oldin bosh, ko'krakni xo'llab, so'ng sho'ng'ib olish kerak.

Och qoringa va ovqatlangandan keyin kamida 1,5-2 soat o'tmasdan cho'milish, terlab yoki sovqotib turganda suvga tushish man etiladi.

Suzish mashg'uloti paytida qat'iy intizomga rioya qilish kerak. Xar qanday tartibbuzarlik, o'zboshimchalik qilib, suzish chegarasidan chiqib ketish, yolg'ondan cho'kib ketyapman deb baqirish ko'ngilsiz xodisalarga olib kelishi mumkin. Bundaylarni jazolash ma'lum vaqtgacha suvga tushishdan mahrum etish kerak.

Ko'ngilsiz xodisalarning oldini olish uchun quyidagilarga qat'iy rioya qilish kerak:

- suzish mashg'ulotlariga bolalarni faqat vrachning ruxsati bilan quyish;
- suzish joyini albatta chegaralash va uning chegarasidan chiqishga yo'l qo'ymaslik;
- suzish darslarida qoidaga qat'iy rioya qilgan xolda faqat o'qituvchilarning komandasi bilan suvga tushish va suvdan chiqish;
- suvga tushishdan oldin va suvdan chiqqanda keyin yo'qlama qilish, kechikkanlarni faqat o'qituvchining ruxsati bilan suvga quyish;
- suvga 2 nafardan ortiq odamni tushirmaslik;
- suzishni bilmaydiganlar bilan birinchi suzish qadamlarini, umuman barcha mashqlarini, qirg'oqda yoki sayoz joyda o'tkazish;
- birinchi darsda xavfsizlik uchun juft bo'lib suvga tushish;
- birinchi marotaba suzishga chiqqan juftni kuzatib boorish;
- suvga sakrashni faqat suzishni yaxshi biladiganlargagina ruxsat etish;
- xar bir darsdan oldin suzish anjomlarini tekshirishdan o'tkazish va kamchiliklarni bartaraf etish;

-suzishga o'rgatuvchi hamma murabbiylar suzishni va qutqarish usullarini yaxshi bilishlari;

-suzish darsi va quyosh vannasini qabul qilish faqat vrach nazorati va ruxsati bilan amalga oshirilishi kerak.

O'qituvchi mashg'ulotni bolalarga yaxshi ko'rinadigan qilib o'tishi, xar bir yangi mashqning qiyin qismlarini to'g'ri turshuntira bilishi kerak. Mashqlarni biror bir murabbiyga bajartirish jarayonida o'qituvchi uning xato va kamchiliklarini to'g'rilaydi va aniqlik kiritadi. Xato va kamchiliklardan qat'iy nazar murabbiylarni boshqalarga ibrat qilib ko'rsatishi mumkin. Uzoqqa sirpanish, suv tagida ko'proq o'tirish va turli mashqlarni yaxshi bajarish bilan iborat bo'lganlarni g'olib deb rag'batlantirish xam mumkin. Shunday qilinganda dars mazmunli va qiziqarli o'tadi.

Birinchi dars paytida xatolarni qayta-qayta to'g'rilash natijasida bolalar suvda ancha vaqt turib qoladilar va sovqatadilar. Bunday paytlarda xarakatchan mashqlar: suvda yugurish, sirpanish kabi mashqlarni bir necha marotaba bajartirib, ularni isitish kerak. Bu darsning zichligini oshirishga xizmat qiladi.

Barcha darslarni murabbiylarga birorta o'yin o'ynashga ruxsat etib tugallashi lozim. Bunday o'yinlar faqat bolalarni xis-xayajonga to'libgina qolmay, balki o'tilgan darslarni mustaxkamlash, xatolarni tuzatish, texnikani mukammallashtirishga xizmat qiladi. Shuningdek, bunda bolalar o'zlari sezmag'an xolda bir-birlari bilan o'zaro musobaqalashadilar, maxoratlarini oshiradilar.

Dastlabki darslarda bolalar suv bilan tanishtiruvchi mashqlarni chuqur o'rganmoqlari zarur. Bu ularda sho'ng'ish paytida qo'rmaslik, suv tagida ,a'lum xarakatlarni bajarish va sirpanish uchun zamin tayyorlaydi. Suv bilan tanishtiruvchi mashqlar uncha qiyin emas, ammo ularni a'lo darajada bajarishga o'rganish sportcha suzish texnikasini mukammallashtirishda yordam beradi. Shunday qilib krol usulida ko'krakda suzishda, delfin, brass usullarida gavdaning to'g'ri xolatini ta'minlash am ko'p jixatdan shu mashqlarni puxta o'rganishdan boshlanadi. Misol uchun sirpanish mashqini olib ko'raylik. Bu mashqda sirpanish mashqini olib ko'raylik. Bu mashqda sirpanib gavdaning tog'ri xolatini ta'minlash va ma'lum masofada nafas chiqarish asosida uning texnikasi yaxshilanib boradi. shuning uchun xavoning yaxshi emasligi yoki mashg'ulotlar soatining qisqaligi bilan chegaralanmay, bolalar mashqlar asosini mustaxkamlaslr, sportcha suzish texnikasini tezda o'rganib oladilar.

Tabiiy suv havzalarida bolalar albatta sportcha suzishga majbur emaslar. Birinchidan tabiiy suv havzalarida asosan yozda ta'til vaqtlari shunchaki chiniqish va ko'ngil ochish uchun suzsalar, ikkinchidan nostandart joylarda sportcha suzish maqsadga muvofiq emas. Chunki tabiiy suv havzalaridagi nostandartlik sportcha suzishda ayrim shikast olishlariga sabab bo'lishi mumkin. Masalan krol usulida suzishda boshni suvga botirib yon tomondab nafas olib, oldga qaramasdan suzish kerak. Nostandart joylarda esa bu holatda esa boshga shikast yetkazish mumkin. Demak tabiiy suv havzalarida shunchaki cho'milar ekan tez suzish va masofa talab etilmaydi. Shunday ekan albatta bolalarda zerikish paydo bo'ladi va suzdagiqiziqarli harakatli o'yinlarga ehtiyoj paydo bo'ladi.

V. KICHIK VA O'RTA GURUH BOLALARI O'RTASIDA SUBDAGI HARAKATLI O'YINLARNI TASHKIL QILISH

Yer yuzidagi barcha insonlar o'z farzandlarining aqliy, ruxiy va jismoniy rivojlanishini nazarda tutadi. Jismoniy kamolotga yetish inson qomatining chiroyli shakllanishiga hech bir sport turi, suzish sportchalik ta'sir qilmaydi. Shunday ekan biz nafaqat xali mustaqil fikrga ega bo'lmagan yosh bolalar ichida suzish sportini tashviqot qilamiz, balki ota-onalar o'rtasida xam buni yo'lga qo'yishimiz kerak. Buning uchun maktab, kollej, oliy o'quv yurti jismoniy tarbiya o'qituvchilari korxonalar, maxallalar yig'inlarida qisqa bo'lsada ma'ruzalar uyushtirsalar maqsadga muvofiq bo'lur edi. Ma'ruzachilar o'zining chiqishlarida suzish sportining axamiyati suzish mashg'ulotlarida anatomik tog'ri o'sishiga, mushaklar rivojlanishiga ta'sirini, qon aylanish tizimining yaxshi rivojlanishiga, yurak faoliyatining to'g'ri borishi va yurak mushaklarining mustaxkamlanishi, nafas olish yo'llarining yaxshi rivojlanishi va o'pkaning ishlash me'yorini ortishi xaqida albatta ma'lumot berishlari kerak bo'ladi. Bunday ma'lumotlarga ega bo'lgan ota-onada suzish sporti bilan shug'ullanishga nafaqat farzandlarini jalb qiladi, balki boshqa qarindosh urug'larga xam targ'ibot qilishi aniq, xatto o'zlari xam qiziqib qolishlari tayin.

O'rta guruh va kichik guruh bolalari o'rtasida harakatli oyinlarni tashkil qilish katta samara beradi. Chunki doimiy suzish havzalarida mashg'ulotlar asosan reja asosida ko'pincha guruhlar alohida alohida bo'linib mashg'ulotlar o'tkaziladi. Tabiiy suv havzalarida esa qat'iy rejaga amal qilinmaydi. Shunday ekan harkatli o'yinlarni birgalikda o'tkazilishi kichik guruhdagi bolalarning tez o'zlashtirib olishiga yordam beradi.

II-BOB. SUVDAGI HARAKATLI O'YINLARNI TASHKIL QILISH VA O'TKAZISHNING QIZIQARLI, SAMARALI YO'LLARI

A. SUZISH MASHG'ULOTLARINI TASHKIL QILISH

Suzsh bo'yicha o'quv sport ishlarini uyushtirish, rejalashtirish va xisobga olish o'quv mashg'ulot jarayonining muvaffaqiyatli o'tishini ta'minlaydi. O'qituvchilar va jamiyat aktivlari ish faoliyatining samaradorligi o'quv-sport ishlarining sifatli uyushtirilishiga va ularning muntazam xisobga olib borilishi ko'p jixatdan bog'liq.

O'quv-sport ishlarini uyushtirishga quyidagilar kiradi:

1. Mahg'ulot o'tkazish uchun joy tayyorlash
2. Shug'ullanuvchilarni gruppalariga taqsimlash va uyushtirish
3. O'qituvchi murabbiylar tarkibini tuzish va ularning ishini tashkil qilish.

Mashg'ulot o'tkazish uchun joy tayyorlash. Yozgi va qishki sun'iy basseynlar, shuningdek tabiiy suv xavzalari qoshidagi basseynlar suzish bo'yicha o'quv mashg'ulotlarini uyushtirish va o'tkazish joyi xisoblanadi. Bunday sport inshootlarida odatda turli xarakterdagi mashg'ulotlar uchun maxsus xonalar bo'ladi. Jumladan nazariy darslar uchun maxsus adabiyotlar, ko'rgazmali qurollar va maxsus kinofilmlarni namoyish qilish uchun kino apparatlari bilan jixozlangan uslubiyot xonasi, amaliy mashg'ulotning quruqlikda o'tkaziladigan qismi uchun xona, suzish texnikasini o'rgatish va umumiy xamda maxsus jismoniy mashg'ulot o'tkazish uchun zarur bo'lgan jixozlar va inventarlarga ega maxsus zal, suzishni bilmaydiganlar bilan mashg'ulot o'tkazish uchun sayoz basseyn, shug'ullanuvchilarni sportcha suzishga o'rgatishva razryadli suzuvchilar bilan mashg'ulotlarini o'tkazish uchun xar jixatdan standart basseyn bo'ladi. suzish uchun o'z inshootiga ega bo'lmagan sport jamiyatlari mashg'ulot o'tkazish uchun joyni kerakli vaqtga ijaraga olib, undan maqsadga muvofiq foydalanishlari lozim. Bundan tashqari normativ topshirishga tayyorgarlik va topshirish, shuningdek, ochiq xavoda turli sport mashg'ulotlaridan foydalanib, umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirish uchun sport jamiyatlari eshkakli sport turlari va ularni ijaraga olishi kerak. Agar xovuz va yozgi suv bazasi bo'lmasa, o'quv-sport ishlarini tabiiy suv xavzalarida o'tkazish mumkin. Suzishni bilmaydiganlar bilan bo'ladigan darslar toza, tobora chuqurlashib boradigan soy, xavzalarda o'tkaziladi. Suvning dars o'tiladigan qismi shamoldan to'silib ustunlarga bog'langan arqon bilan chegaralangan bo'lishi kerak. Suzishni biladiganlar bilan chegaralangan bo'lishi kerak. Suzishni biladiganlar bilan mashg'ulotlarni o'tkazish uchun chuqurligi 1,5-2m keladigan joy tablanadi va eng oddiy suv bazasi barpo qilinadi.

Sportcha suzish usullarini o'rgatish uchun qirg'oq bo'ylab suvdan 5-10 sm balandlikda reyka o'rnatiladi. Mashg'ulotlar o'tkaziladigan joy ikki tomoniga, 20-25 m oraliqda, burilish uchun o'rnatilgan taxta schit suv ostiga qqilgan qoziqchalarga maxkamlanadi va shchitlar orasida, bir-biridan 2-2,25 m uzoqlikda po'kak o'tqazilgan arqon bilan ajratilgan yo'laklar xosil qilinadi. Burilish shtining ustida start olish uchun supachalar bo'ladi.

Shug'ullanuvchilarni gruppalariga taqsimlash va uyushtirish asosan o'quv yilining boshlanishida yoki yozgi suzish mavsumida amalga oshiriladi. Bunda

shug'ullanuvchilarning yoshi, jinsi va suzish tayyorgarligiga qarab gruppalariga bo'linadi. Sportcha suzishni boshlovchilar uchun o'quv gruppalari, keksa yoshdagi kishilar uchun o'quv sog'lomlashtirish gruppalari, keksa yoshdagi kishilar uchun o'quv sog'lomlashtirish gruppalari tashkil qilinadi. Keyinchalik sportda takomillashtirishda mo'ljallangan jinsi bo'yicha -erkaklar, ayollar va aralash; yoshi bo'yicha – bolalar (5-6, 7-8, 9-10 yosh), osmirlar (11-12,13-14 yosh), yoshlar (17-23 yosh), kattalar (23 yoshdan kattalar), o'rta yoshdagilar (40-50) va keksa yoshdagi (50-60 vaxakazo) gruppalar komplektlanadi.

Tayyorgarlik bo'yicha – suzishni bilmaydiganlar, bo'sh suzadiganlar, o'zicha yaxshi suzadiganlar o'quv (o'rgatish); sport razryadiga ega bo'lmagan suzuvchilar (lekin sportcha suzish usullarni o'zlashtirirgan) III va II razryadlilar va sport masterlari sportni takomillashtirish gruppalariga jalb qilinadi. Lekin amalda o'quv sport ishlarini o'tkazishda shug'ullanuvchilar ko'pincha ikkita o'quv gruppalariga: suzishni bilmaydiganlar va bo'sh suzadiganlar; o'zicha (sportcha bo'lmagan) yaxshi suza oladiganlar; shuningdek ikkita sport: o'smirlar va III razryadlilar; II va I razryadli xamda sportni takomillashtirish gruppasiga biriktiriladilar. Jamiyatning ilg'or suzuvchilari uchun sportchi-razryadlilar soni kam bo'lgan xollarda ular maxsus bir gruppaga uyushtiriladi.

Bitta o'qituvchiga quyidagi miqdorda shogirdlar bilan shug'ullanish tavsiya qilinadi:

-suzishni bilmaydiganlar, yomon biladiganlar va o'zicha suza oladiganlar o'quv va o'quv –sog'lomlashtirish gruppalarida 12-15 kishidan ko'p bo'lmasligi kerak. Mashg'ulotlar xaftasiga 2-3marta, suvda 30-45 daqiqa davomida o'tkaziladi;

-sportcha suzish texnikasini o'zlashtirganlar, o'smirlar va III razryadlilardan iborat o'quv mashg'ulot gruppasi 8-10 kishidan ko'p bo'lmasligi kerak. Mashg'ulot bir xaftada 3-4 marta, suvda darslar 45-60 daqiqa davom etadi;

-II razryadli suzuvchilardan iborat o'quv mashg'ulot gruppasi bir xaftada 6-7 kishidan ko'p bo'lmasligi kerak. Mashg'ulotlar bir xaftada 4-5 marta o'tkazilib, ularning xar biri 60-90 daqiqa davom etadi;

-I razryad va sport ustalaridan iborat sport takomillashtirish gruppasida 4-6 kishi shug'ullanadi.

Mashg'ulotlar xaftasiga 6,9,12 marta o'tkazilib, suvdagi darslarning davom etishi 90-120 daqiqani tashkil etadi.

Bolalar, o'smirlar, yoshlar va kattalar bilan suzish bo'yicha o'quv, o'quv sog'lomlashtirish va sport mashg'ulotlari, ommaviy sport tashkilotlari, sport klublari, sun'iy xovuzlar va yozgi suv bazalari ma'muriyati, madaniyat va istiroxat bog'lari, sport jamiyatlari va tashkilotlari kabi organlari tomonidan uyushtiriladi va o'tkaziladi.

Ommaviy cho'milish joylarida (daryo, k'ol va dengiz qirg'oqlarida), axoli punktlarida, shaxarlarda, shaxar chekkalarida, dam olish uylari joylashgan manzillarda va sanatoriylarda yilning yoz faslida axolini suzishga ommaviy o'rgatish bo'yicha o'quv punktlari uyushtiriladi.

Sportcha suzish maktabida yoshiga qarab o'zi suza oladiganlardan tuzilgan o'quv gruppalari sportcha suzishga o'rgatiladi. Shuningdek ko'pgina maktablar qoshida suzishni bilmaydiganlardan maktab, maktabgacha 5-6, 7-8 yoshdagi bolalar uchun tayyorlov gruppalari tuziladi. Sportcha suzish texnikasini o'zlashtirgan o'smir va yoshlar mashg'ulotining davom ettirishlari uchun o'quv mashg'ulotlari va sport takomillashtirish gruppalariga jalb qilinadi. Sport tayyorgarligiga qarab tuzilgan mazkur gruppalariga yoshi va jinsidan qat'iy nazar sport razryadi bo'lmagan suzuvchilar (lekin sportcha suzish texnikasini o'zlashtirganlar) va razryadlilar uyushadi.

Ayrim sport maktablarida doimiy ishlaydigan uchta gruppaga -11-12, 13-14, 15-16 yoshlilardan iborat terma komandalar tuziladi. Bolalar sport maktablari o'zaro musobaqalar uyushtiriladilar va o'tkazadilar. Terma komandalar tuman, shaxar, viloyat musobaqalarida ishtirok etadilar.

Oliy o'quv yurtlari qoshida suzish terma komandalari tuziladi. Bu komandalar yil davomida muntazam suzish mashqini egallaydilar va turli musobaqalarda qatnashadilar. Viloyat va shaxar ko'ngilli sport jamiyatlari xuzurida sport maxoratini takomillashtirish gruppalari tashkil qilinadi va ular shu jamiyatning terma komandasi xisoblanadi. Bu gruppalarda maxoratni oshirish uchun yil davomida muntazam sport mashg'ulotlari o'tkaziladi.

Shaxar sport tashkilotlari tomonidan uyushtirilgan yoshlar sport maktablarida suzish sporti dasturiga muvofiq kelajagi poqloq bolalar va shaxarning kuchli suzuvchilari bilan o'quvchilar sport ishlari olib boriladi. Bu bo'limning asosiy vazifasi sport ustalari va I razryadli suzuvchilarni tayyorlashdan iborat. Yoshlar sport maktabi o'quv sport gruppalaridagi ish shug'ullanuvchilarning tayyorgarlik darajasi xisobga olingan xolda uyushtiriladi. Bunda qishki suzish xovuzlarida mashg'ulot o'tkazish imkoniyati bo'lgan maktablarda II razryadlilar gruppasi 1,2 yil, I razryadlilar va sport ustalari 3-4 yil o'rgatiladi.

Qishki xovuzlari bo'lmagan maktablarda III razryadli gruppasi 1-2yil, II razryadlilar gruppasi 3-4 yil xamda I razryadlilar va sport ustalaridan iborat gruppalar mashg'ulotlarning keyingi yillarida o'qitiladi. O'quv-sport ishlariga o'rta maxsus yoki oliy ma'lumotli o'qituvchilar murabbiylar jalb qilinadi. Mashg'ulotlar jadvali tuzilgandan keyin ish kuni normasiga muvofiq o'qituvchilar gruppalariga birlashtiriladi. O'quv – sport ishlari ustidan murabbiylar xabarlik qiladi, u siyosiy-tarbiyaviy o'quv uslubiy ishlarning saviyasini oshirish bilan shug'ullanadi. Murabbiylar nazariy va amaliy darslar, mashg'ulotning yillik va istiqbolli, ilg'or suzuvchilar uchun yakka rejalar, sport tadbirlari va bu tadbirlarni uyushtirish rejalarini ishlab chiqadi va tasdiqlaydi. Bundan tashqari o'qituvchilar tarkibining ijtimoi-siyosiy darajasini va malakasini oshirishga qaratilgan tadbirlar kompleksini ushlab chiqadi va o'tkaziladi.

Suzish bo'yicha o'quv mashg'ulot jarayonini rejalashtirish deyilganda butun o'quv materiallarini izchil taqsimlash tushuniladi. Rejalashtirishda nazariy va amaliy darslar uchun zarur xijjatlar tuziladi. Bolalar va yoshlar sport maktablari, oliy o'quv yurtlari va xakozolar o'quv mashg'ulot jarayonini dastlabki rejalashtirish xujjatlari davlat dasturi va musobaqa tadbirlarining kalendaridan

iborat bo'ladi. Dastur shug'ullanuvchilar ma'lum gruppasi uchun o'quv mashg'ulot darsini uyushtirish formasi, maqsadi, asosiy vazifalari, o'quv materialining xajmi va mazmunini belgilaydi.

Dasturning tushuntirish qismida shug'ullanuvchilar miqdori va ularni o'qitish muddati belgilanadi: o'quv mashg'ulot jarayonining maqsadi va bo'limlarning vazifalari; o'quv mashg'ulotini uyushtirish formasi; dastlabki va yakuniy normativlari. Bundan tashqari tushuntirish qismida tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar beriladi.

O'quv rejasiga ko'ra dastur nazariy va amaliy qismlarga bo'linadi, ularning xajmi va mazmuni bayon etiladi, material choraklarga taqsimlanadi. Rejada nazariy mavzular va asosiy mashqlar o'tiladigan gruppalar ko'rsatiladi. Ularni o'tish uchun zarur soatlar belgilanadi. Asosiy mashqlar gruppasi mashg'ulotlari qiyinligi ortib borishi xisobga olinib, mashg'ulotlar tartib bilan mukammal yoziladi, shuningdek xar bir mashqlar gruppasi bo'yicha norma talablari ko'rsatiladi.

Suzish bo'yicha o'quv sport ishlarini rejalashtirishda joylarda sharoitni xisobga olib dasturni biroz o'zgartirish mumkin. Lekin kiritilgan o'zgarishlar dastur mazmuniga salbiy – ta'sir etmasligi kerak.

Mashg'ulot yig'ilarini o'tkazish va sport ustalari xamda I razryadli sportchilar bilan ishlash bo'yicha aniq davlat rejasi yo'q. Shuning uchun xam bu ishlar sportchilarning shaxsiy xususiyatlarini xisobga olgan xolda maxsus ishlab chiqilgan dastur asosida olib boriladi. Yig'inlar dasturi maqsad va vazifalar asosida olib boriladi. Yig'inlar dasturi maqsad vazifalari asosida, ularning murakkabligiga qarab tuziladi.

Dasturning nazariy qismida sportcha suzish texnikasi, suzuvchilarning sport mashg'ulotini tashkil qilishga aloxida e'tibor beriladi. Amaliy qismida esa suzish sportining tanlangan turi bo'yicha mashqlar va umumiy xamda maxsus tayyorgarlikning oshirishga yordam beradigan maxsus jismoniy mashqlar asosiy o'rinni egallaydi.

Sport tadbirlarining kalebdari yuqori sport tashkilotlarining tadbirlari kalendar asosida tuziladi. Bunda o'quv sport ishlarining vazifalari va maxalliy sharoit xisobga olinadi. Mashg'ulot jarayonini rejalashtirish, uni davrlarga bo'lish va sportchining mas'uliyatli musobaqalarga tayyorlash muddatini belgilaydi.

Mavzuiy ish reja dastur va o'quv materialini o'tish grafigi asosida tuziladi. Dastur materialini darslarga taqsimlanadi, xar bir dars temanikasi, nazariy va amaliy darslarning mazmuni belgilanadi. Ish plani bir oy, chorak yoki semestr ga mo'ljallanadi.

Agar nazariy yoki amaliy tayyorgarlik darslari xovuzdan tashqarida o'tkaziladigan bo'lsa, unda "Dars mazmuni", grafasi darsni o'tish joyi (auditoriya, gimnastika zali, stadion, chang'I yoki eshkak eshish bazasi va boshqalar), dars turi va mazmuni yozib qo'yiladi.

Darsning reja kospekti ish rejasiga asosan shug'ullanuvchilarning o'tilgan materiallarni o'zlashtirishiga qarab tuziladi. Dars reja kospektida nazariy va amaliy darslar mazmuni rejalashtiriladi, o'quv materialini o'tish tartini va mashqlar me'yori belgilanadi. Darsning reja kospektini tuzishdan oldin shu darsda

ko'riladigan vazifalar aniqlanishi kerak. Shundan so'ng asosiy qismi uchun mashqlar tanlanadi. Tayyorgarlik va yakuniy qismlarning mazmuni asosiy qismga muvofiq tuziladi. Mashqlar meyor masofa uzunligi, mashq bajarish uchun sarflanadigan vaqt va sur'atga ko'ra aniqlanadi. Darsning vazifasi, mazmuni va mashqlar izchilligi aniqlangandan so'ng ayrim mashqlarni o'tkazish bo'yicha asosiy tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar shunga muvofiq grafaga yoziladi.

Katta razryadli suzuvchilar sport mashg'ulotining bir necha yillik istiqbolli individual va bir yillik rejaga ega bo'ladi.

Suzuvchilar kichik gruppalarining sport tayyorgarlik darajasi va asosiy maqsadi bir bo'lsa bundaylar uchun xam individual reja tuziladi. Sport mashg'ulotining ko'p yillik va yillik individual rejasida mashg'ulotning davrlarining davom etishi va muddati, tayyorgarlik turlari va mashg'ulot xarakteri ko'zda tutiladi.

Musobaqalar kalendari mashg'ulotning rejalashtirishning dastlabki xujjatlaridan biri xisoblanadi. Shunga asosan mashg'ulotga tayyorgarlik musobaqa va o'tish davrining muddati xamda davom etishi, tayyorgarlik turlari va xarakteri belgilanadi.

Individual rejaga asosan xar bir bir davr uchun mashg'ulotlarning xaftalik yoki ikki xaftalik sxemasi tayyorlanadi. Mashg'ulotlar sxemasi aniq tartibda joylashtirilgan mashg'ulot darslari seriyasidan iborat bo'ladi. Bir yoki ikki xaftadan so'ng shu darslar seriyasi qaytariladi yoki bo'lmasa sxema yo'nalishi o'zgartirilmagan xolda mashg'ulot mazmuniga tuzatishlar kiritilishi mumkin. Tuzatishlar asosan yangi sxema bo'yicha mashg'ulotlar tanlanmasdan oldin kiritilishi mumkin. Bu sxemalar bir ikki xaftalik ish rejasini tasvirlab beradi. U shu bilan birga mashg'ulot darsining reja kosnpekti vazifasini o'taydi.

B. SUVDAGI QIZIQARLI O'YINLAR

Bu guruhdagi o'yinlar shug'ullanuvchilarning qo'rqish, o'z kuchiga ishonmaslik hislarini engishlariga, talabalarning bilim faoliyatini faollashtirib, suzish mashg'ulotlariga bo'lgan qiziqishlarining o'sishiga yordam beradi.

O'yinga qiziqish yangi o'quvchilarning o'z kuchlariga ishon-maslik hislarini engishlariga, suv muhitini o'zlashtirishlariga, uning zichligini his qilishlariga, ya'ni suv ularni "ushlashi"ga ishonch hosil qilishlariga yordam beradi. O'yinlar darsning asosiy qismida bassetyn-ning sayoz tomoni yoki yon devori (bortik)da o'tkazilib, asosan turli ko'chishlardan, sakrash va suvga botishlardan iborat bo'ladi.

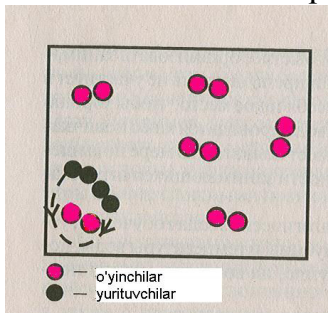
Suv hossalari bilan tanishish uchun o'tkaziladigan o'yinlar

“Dengiz hayajonda”

O'yin vazifalari: suvni o'zlashtirish, suvning zichligi va qarshiligi bilan tanishish.

O'yinning ta'rifi: shug'ullanuvchilar bittalab qirg'oqqa yuzlarini o'girib, safga turadilar va qo'llariga “prichaldagi qayiq” vazifasini ushlaydilar.

“Dengiz berilgach, o'yinchilar turli qo'llari bilan erkin eshish bajaradilar. Bu harakatlar harakatla-nishlariga yordam



uzun tayoq yoki boshqa o'taydigan predmetni hayajonda”, - buy-rug'i yo'na-lishlarda tarqalib, harakatlarini ularga suv tagida beradi.

O'yin shartlari:

Boshlovchining “dengizda sokinlik” degan buyrug'i bi-lan o'yinchilar tez avvalgi holatni egallashga harakat qilishlari kerak. Keyin boshlovchi: “bir, ikki, uch – mana joyga turdik biz”, - deyishi bilan qayiq-lar yana “prichalda” birga yig'ilib oladilar.

Kech qolgan o'quvchi o'yinni davom ettira olmaydi va jarima ochko oladi.

Uslubiy ko'rsatmalar: “Qayiq”larning “tarqalib” ketgan fazasi chegaralangan bo'lishi kerak. Birinchi va ikkinchi buyruq orasida boshlovchi ozgina tanaffus ushlab turishi kerak, o'yinchilar to'xtab, yo'nalishini o'zgartirib “prichal”ga harakat qilsin.

“Kim balandroq?”

O'yin vazifalari: suv bilan tanishish, suvning o'ziga xos hossalari bilan tanishish, tananing suyri holat olishini o'rganish malakasini egallash.

O'yinning ta'rifi: o'yinchilar boshlovchiga yuzlarini o'girib turib olishadi. Boshlovchi buyrug'iga binoan hamma o'tiradi, keyin oyoqlarini suv tagidagi erga tirab, qo'llari bilan suvdan itarilib sakrashlari kerak bo'ladi.

O'yin shartlari: har bir sakrashdan keyin g'olib va ikkita g'oliblikka sovrindorlar e'lon qilinadi.

Uslubiy ko'rsatmalar: g'oliblar muvaffaqiyatlarining sabablarini (barcha mushaklarni kuchantirib, tananing eng qulay suyri holat egallashi uchun cho'zilish) tushuntirish lozim bo'ladi.

“Kechuv”(pereprava)

O'yin vazifalari: qo'lning kafti va elka oldi bilan suvga tayanish malakasini shakllantirish.

O'yinning ta'rifi: o'yinchilar safga turadi va signal bo'yicha suv tagida qo'llari bilan yordam berib eshish harakatlarini bajargan holda yuradilar.

Uslubiy ko'rsatmalar: qo'l harakatlari tanadan nariga tirsak bo'g'imlarida bukilgan qo'l bilan bir vaqtda va navbatma-navbat harakat qilinadi.

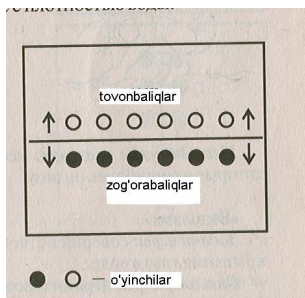
“Baliqlar va qarmoq”

O'yin vazifalari: suvni o'zlashtirish, jamoalik hissini tarbiyalash.

O'yinning ta'rifi: o'yinning barcha ishtirokchilari – “baliqlar” qo'l ushlab barseyn maydoni bo'ylab tarqalib yugurib ketishadi. Boshlovchilar ulardan birontasini o'z qarmoqlariga ilintirishga harakat qilishadi. Tutilgan o'yinchi

boshlovchilarga qoʻshiladi va qarmoq kengayadi. Oʻyin barcha baliqlar tutilgach, nihoyasiga etadi.

Uslubiy koʻrsatmalar: “baliqlar”ga qarmoqni kuch bilan uzish va davradan chiqib ketish man qilinadi. “Baliq” qarmoqqa, yaʼni oʻyinchi hosil qilgan doiraga tushganda, tutilgan hisoblanadi. Oʻyin oxirigacha qarmoqqa ilinmagan oʻyinchi gʻolib hisoblanadi.



“Tovonbaliqlar (karas) va zogʻorabaliqlar (karp)”

Oʻyin vazifalari: Suvning zichligi bilan tanishish.

Oʻyinning taʼrifi: Oʻyinchi bir-birlaridan bir metr masofada bir-birlariga orqalarini oʻgiran holda sherengaga safla-nib olishadi. Bitta sherenga oʻyinchi – “tovonbaliqlar”, ikkinchisi – “zogʻorabaliqlar”. Boshlovchi: “Tovonbaliqlar” deyi-shi bilan “tovonbaliqlar”

sherengasi mum-kin qadar tezroq shartli zona tomon intilishadi, “zogʻorabaliqlar” esa oʻgirilib “tovonbaliqlar”ga etib olib, ularni qoʻllari bilan ushlab olishga harakat qilishadi va teskarisi. Qarmoqqa ilingan “tovonbaliqlar” va “zogʻorabaliqlar” sonini hisoblash oʻyin tugaguncha davom etadi.

Uslubiy koʻrsatmalar: oʻyin tugashiga qadar ikkala jamoaning nomi teng ravishda aytilib oʻtilishi kerak. “Tovonbaliqlar” va “zogʻorabaliqlar” sherengalari boshlovchiga nisbatan yonboshlari bilan turishlari kerak.

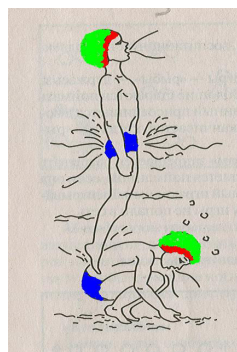
Suvga botish bilan oʻynaladigan oʻyinlar

“Kim suv tagiga tezroq bekinadi?”

Oʻyin vazifalari: suvni oʻzlashtirish, uning koʻtarilish kuchi bilan tanishish.

Oʻyinning taʼrifi: boshlovchining signali bilan oʻyinchi suv tagiga tez choʻkkalab oʻtirishadi va suv ostida ushlanib turishga intiladi.

Uslubiy koʻrsatmalar: Suvga shoʻngʻishdan avval nafasni ichiga yutib, nafas chiqarganda havoni ozgina ushlab suvning koʻtarilish kuchini sezishga tagiga oʻtirib olish amaliy jihatdan ishonch hosil qilinadi.



turish kerak. Bu yordam berib, suv mumkin emasligiga

“Baqachalar”

Oʻyin vazifalari: suvni

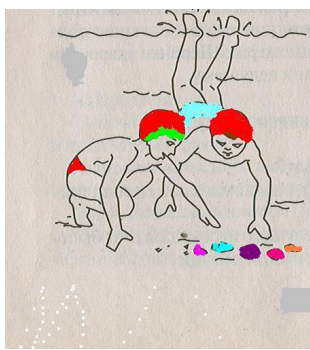
Oʻyinning taʼrifi: “Choʻrtan

boʻyicha oʻyinchi (“baqacha-lar”) joylarida yuqoriga sakraydilar, “Oʻrdak” signalidan keyin suv tagiga yashirinadilar. Buyruqni notoʻgʻri bajargan oʻyinchi doiraning oʻrtasiga turib olib, oʻyinni boshqa barcha oʻyinchi bilan birga davom ettiradi.

Uslubiy koʻrsatmalar: Bir marotaba ham yanglishmagan oʻyinchi albatto maqtab qoʻyish kerak.

“Gʻavvoslar”

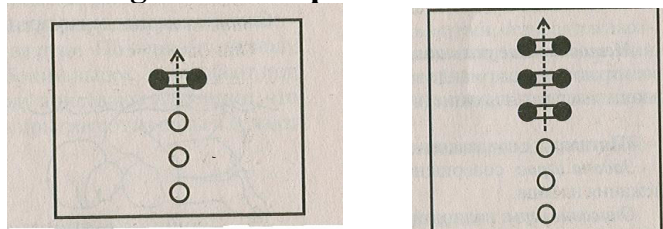
Oʻyin vazifalari: shoʻngʻish va suvda koʻzini ochish malakasini mukammallashtirish.



O'yinning ta'rifi: o'yinchilar ("g'avvoslar") suv tagidan birorta yorqin rangli predmetni ko'taradilar. Bu o'yin guruh bilan ham o'ynalishi mumkin. O'yinchilar teng sonli ikkita guruhga bo'linadilar. Barcha predmetlarni suv tagidan tezroq olib chiqqan guruh o'yinchilari g'olib hisoblanadi.

Uslubiy ko'rsatmalar: suv tagidagi predmetlar soni "g'avvoslar" soniga teng bo'lishi kerak, shuning uchun sho'ng'uv-chilar ikkita, uchta yoki to'rtta guruhga bo'linishlari mumkin.

"Tonnelga kiruvchi poezd"



O'yin vazifalari: suzish, suv ichida ko'zni ochish, suv yo'nalishini bila olish malakalarini mukammallashtirish.

O'yinning ta'rifi: o'yin qatnashchilari bittalab kolonnalarga saflanib turishadi va qo'llari bilan o'zidan oldingi turgan o'yinchining belini ushlashadi ("poezd"). Ikkita o'yinchi bir-birlariga qaragan holda suv ustida qo'l ushlashib turishadi ("tonnel"). "Poezd" "tonnel"dan o'tishi uchun "poezd" rolini bajaruvchilar navbatma-navbat sho'ng'i-ydilar. "Poezd" "tonnel"dan o'tgach, o'yinchilar rollarini almashinadi. Variant sifatida – "poezd" o'yinchilardan biri ushlab turgan plast-massadan yasalgan doiradan ham o'tishi mumkin.

Vazifani ikkita yoki uchta tonnelni bir-birlaridan biror masofada joylashtirib murakkablashtirish mumkin.

Uslubiy ko'rsatmalar: sho'ng'ish paytida albatta o'yinchilarning ko'zlari ochiq bo'lib, ular qo'l va oyoqlari bilan erkin eshish harakatlarini bajarishlari kerak.

Suvdan suzib chiqish va suvda yotish o'yinlari

"Meduza"

O'yin vazifalari: suvning ko'tarish kuchi bilan tanishish va vaznsizlik holatini his etish.

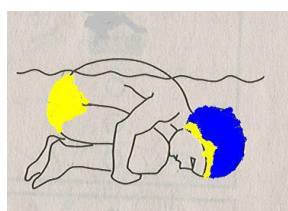
O'yinning ta'rifi: o'yin qatnashchilari chuqur nafas olib va nafaslarini ushlab qolib, boshlovchining buyrug'i bilan suv tagiga o'tirib olishadi. So'ng engashgan holda suv yuzasiga ko'tarilishadi. Qo'l va oyoqlar yarim bukilgan holatda.

Uslubiy ko'rsatmalar: mashqni nafasni ushlab turgan holatda bajarish; yuqoriga chiqqanda "o'n" gacha sanash kerak.

"Po'kak"(poplavok)

O'yin vazifalari: suvning tanishish va vaznsizlik holatini his

O'yinning ta'rifi: avval ushlab turgan holda o'yinchilar cho'kkalashadi. So'ng, tizza-larini



ko'tarish kuchi bilan etish.

chuqur nafas olib va uni suv tagiga qo'llari bilan ushlab,

yuqoriga chiqadilar. Bu holatda har bir “po’kak” “o’n”gacha sanaguncha suv ustida ushlanib turishga harakat qiladi. Musobaqada ikkita guruh va alohida o’yinchilar ishtirok etadi.

Uslubiy ko’rsatmalar: mashqni boshlashdan avval barcha o’yinchilar boshlovchining buyrug’i bilan chuqur nafas bilan ichiga havo olib, uni chiqarganlarida nafaslarini ushlab turishlari kerak.

“Po’kak bilan quvlashmchoq”

O’yin vazifasi: suvdan suzib chiqish va suvda yotish malakasini mukammallashtirish.

O’yinning ta’rifi: boshlovchi o’yinchilardan birortasiga etib olib, uni ushlashga harakat qiladi. “Quvlashmchoq”dan qutulish uchun o’yinchi “po’kak” holatini egallaydi. Agar “quvlashmchoq” unga bu holatni egallaguncha etib olib, qo’li bilan tegsa, ikkala o’yinchi rollarini almashinadi.

Ikkinchi variant: o’yinchilarining tayyorgarlik darajasiga qarab, “po’kak”ning o’rniga “meduza” o’yinini bajarish mumkin.

Suv ichiga nafas chiqarish o’yinlari

“Kimda pufak ko’proq?”

O’yin vazifasi: suv ichiga nafas chiqarish malakasini takomil-lashtirish.

O’yinning ta’rifi: boshlovchining buyrug’i bilan o’yinchilar suv tagiga boshlari bilan sho’ng’iydilar va og’izlari orqali nafasni davomli chiqaradilar. Nafas chiqarganda ko’proq pufak hosil bo’lgan, ya’ni suvga davomli nafas chiqargan o’yinchi g’olib hisoblanadi.

Uslubiy ko’rsatmalar: o’yinchilarga suvga kirish oldidan havoni chuqur nafas bilan ichiga olish kerakligi eslatiladi.

“Tikyotmas qo’g’irchoqlar”

O’yin vazifalari: suvni o’zlashtirish, suv ichiga nafas chiqarish malakasini takomillashtirish.

O’yinning ta’rifi: juftliklarga bo’lingan o’yinchilar qo’llarini ushlagan holda bir-birlariga qarama-qarshi turib oladilar. Birinchi signal bo’yicha o’ngda turgan o’yinchilar chuqur nafas chiqarib, suv tagiga cho’kkalashadi. Ikkinchi signal bo’yicha chapda turganlar suv tagiga cho’kkalashadi. Ularning sheriklari suvdan sakrab chiqib nafas olishadi.

“Arg’imchoq”

O’yin vazifasi: nafas olish va chiqarish ritmini takomillashtirish.

O’yinning ta’rifi: o’yinchilar qo’l ushlab bir-birlariga orqalari bilan turib oladilar va navbatma-navbat suvga engashgan holda sheriklarini orqalariga (bellariga) ko’tarib oladilar. Suv ichiga ketma-ket bir necha marta nafas olgan va chiqargan juftlik g’olib hisoblanadi.

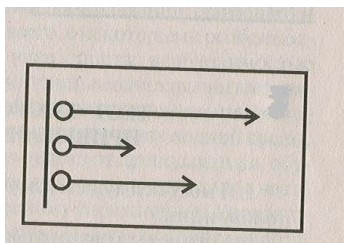
Uslubiy ko’rsatmalar: o’yinchilar boshlovchiga nisbatan yonboshlari bilan turishlari kerak.

Sirpanish bilan olib boriladigan o'yinlar

“Kim uzoqroqqa sirpanadi?”

O'yin vazifalari: tananing muvozanatni saqlash malaka-

O'yinning ta'rifi: O'yin sherengaga turishadi va buyrug'i bilan avval orqalarida sirpana-dilar.



suyri holatini, sini tashkil etish.

ishtirok-chilari bitta boshlovchining ko'ksilarida, keyin

Uslubiy ko'rsatmalar: ko'ksida sirpanish qo'llar oldinga yo'naltirilgan holatda, orqada sirpanish esa qo'llar yuqoriga yo'naltirilgan holatda bajariladi. Sirpanish sayoz joy tomon yoki basseyn ko'ndalangiga bajariladi.

“Delfinlar”

O'yin vazifasi: sho'ng'ish va sirpanish texnikasini takomil-lashtirish.

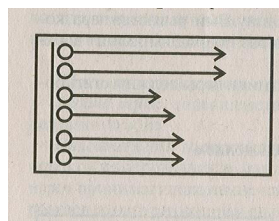
O'yinning ta'rifi: ishtirokchilar sherengaga turib olishadi. Boshlang'ich holat: turgan holda qo'llar yuqoriga ko'tarilgan. Birinchi signal bo'yicha suv tagiga o'tirish kerak. Ikkinchi signal bo'yicha oldinga va yuqoriga tomon sakrab, suv bo'ylab sirpanib o'tish kerak.

Uslubiy ko'rsatmalar: sho'ng'ish, sakrash va sirpanish paytida ishtirokchi tanasi to'lqinsimon traektoriya bo'yicha harakat qilishi kerak. Berilgan maydonni kamroq sakrashlarni bajarib o'tgan o'yinchi g'olib hisoblanadi.

O'yinning ikkinchi varianti: sakrashlarni basseyn yo'lklarini hatlab o'tib ham bajarish mumkin.

“Torpedolar”

O'yin vazifasi: sirpanish takomillashtirish.



texnikasini

O'yinning ta'rifi: o'yinchilar Boshlovchining buyrug'i bilan qo'l ushlab, chalqanchasiga yotib, oyoq kaftlari bilan tiralgan holda itariladilar. Eng uzoqqa sirpangan juftlik g'olib hisoblanadi.

juftlik-larga bo'linadi.

Uslubiy ko'rsatmalar: o'yinchilar bir-birlariga halaqit bermay-digan qilib joylashib oladilar.

TEST: “QANDAY QILIB SUVGA KO’NIKISHNI TASHKIL ETISH MUMKIN”

1. Men dush tagida turib, boshim va yuzimga xohlagancha ko’p vaqt suv quyib turishim mumkin.

Basseyndagi tomchilar mening g’ashimga tegmaydi.

Cuvga tushganimda har gal ko’zimni qo’llarim bilan ishqala-shimning hojati yo’q.

2. Men baravariga qo’llarim bilan o’zimga yordam bergan holda sathi ko’krakkacha bo’lgan suvda yaxshi tezlikda yura olaman va yugura olaman.

3. Men suvda cho’kkalab o’tirgan holda suvga boshimni ozroq vaqtga botira olaman.

4. Men qo’llarim bilan basseyn tubiga tayanib, tanamni suv sathi bo’yicha cho’za olaman:

- qornimga yotib;

- chalqanchasiga yotib.

5. Men suv yuzasi ustida ichimga havo yutib, suv tagida nafas bilan chiqara olaman:

- ikki marta;

- uch marta;

- besh marta.

Suzish texnikasining turli elementlarini o’rganish uchun qo’llaniladigan o’yinlar

Mashq va o’yinlarni keng qo’llash natijasida hosil qilingan ko’nikmalar, cheklangan tor doiradagi vosita va vazifalarni qo’llab shakllangan ko’nikmalarga qaraganda yuksak darajada plastik, yangi o’zgartirilgan sharoitlarga tezroq moslashadigan hisoblanadi.

Hozirgi vaqtda, ma’lumki, suzishni bolalar va kattalarga o’rga-tishda o’qituvchi-murabbiyning vaqt va mehnat talab qiladigan ishi – sport turlaridagi suzish, start va burilishlarning harakat malakasini shakllantirish hisoblanadi. Bu birinchi navbatda sportning xohlagan davriy turlarining ba’zi o’ziga xos hossalari bilan bog’liq, ya’ni butun mashg’ulot davomida bir necha bor takrorlanadigan bir turdagi harakatlarni bajarish zarurligi. Uning ustiga, suzishda bu harakatlar o’ziga xos bo’lgan, ya’ni o’qituvchi bilan suzishni o’rganuvchi jamoadan nisbatan ancha ajralgan vaziyatda, suv muhiti sharoitida bajariladi, shuning uchun ham, o’qitishning ushbu bosqichida talabalarda o’rganilayotgan mashqqa bo’lgan qiziqish ko’pincha pasayadi. Mashqlar o’zining yangiligi bilan qiziqitirmaydi, texnikani o’rganish uchun yo’naltirilgan sinchiklab qilinadigan ish shug’ullanuvchilarda har doim ham qiziqish uyg’otavermaydi.

O’qitishning ayni shu bosqichida mashg’ulotlarda suzish texnikasining elementlarini bajarishga doir o’yinlar qo’llanilsa ayni muddao bo’ladi. O’yin vaziyatlarida alohida texnikaviy elementlarning bir necha bor takrorlanishi shug’ullanuvchilarda o’zgarib turadigan sharoitda o’rganilayotgan harakatlarni mumkin qadar maqsadga muvofiq bajarish qobiliyatlarini tezroq rivojlanishiga yordam beradi.

O'yin vaziyatlariga suzish texnikasining o'rganiladigan element-larini kirgizganda "biz qoqiltiruvchi omillar bo'lib xizmat qilib qarshilikni ta'minlaydigan stabillashtirish jarayonlarini rivojlanishiga sababchi bo'lamiz" (I.A. Bershteyn,1946).

I.A. Bershteyn shuni ta'kidlaganki, o'qitishda asosiysi – ko'nikma hosil qilish: "Bu degani harakat impulslarining barqaror formulasini yod olish emas". Bunda masalalar echishning doimiy usuli emas, balki turli o'zgaruvchan usullar bilan harakat vazifasining echim jarayoni shakllanishi kerak. Shunday qilib, o'yinlar sirpanish, alohida suzish harakatlari, umuman suzish texnikasi bo'yicha ko'nikmalarni mustah-kamlashda tadbiiq qilinadi.

O'yinda o'rganilgan harakatlarning bajarilish sharoitlari rang-barangdir. O'yinda ishtirok etganda shug'ullanuvchi talab qilinadigan mashqni uni chalg'ituvchi ichki yoki tashqi qo'zg'atgichlar halaqit bergan taqdirda ham juda aniq bajarish qobiliyatiga ega bo'lib qoladi. Ko'nikma asosida yotgan o'zgaruvchan andoza mustahkam va murakkabroq bo'ladi. Uning ustiga, o'yin jarayonida moslanuvchanlik ko'nikmasi shakllanib, uning yangi o'zgaruvchan sharoitlarda ham paydo bo'lishiga zamin yaratiladi. O'rganilgan mashqlar turli boshlang'ich holatlardan tezkor sur'atlar bilan bajariladi.

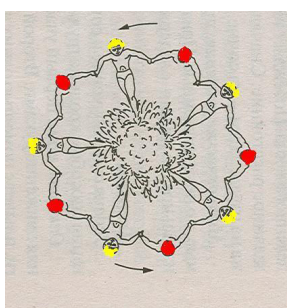
"Favvora"

O'yin vazifalari: chalqanchasiga quloch otib suzish (krol) usulida oyoqlarni ishlatish texnikasini o'rgatish va uni takomillashtirish.

O'yinning ta'rifi: o'yinchilar qo'l ushlab suv ichiga kirib doiraga turadilar. Signal bo'yicha, qo'llarini qo'yib yubormasdan, oyoqlarini doiraning markazi tomon cho'zib chalqanchasiga yotadilar va mumkin qadar ko'p tomchilar hosil qilgan holda baravariga oyoqlari bilan ishlashni boshlaydilar.

Uslubiy ko'rsatmalar: oyoqlarni tizzalarda bukish mumkin emas, harakat – tosdan bajariladi.

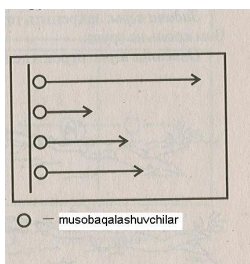
"Moychechak"



O'yin vazifalari: ko'ksida va chalqan-chasiga quloch otib suzish usulida oyoqlarni ishlatish texnikasini o'rgatish va uni mustahkamlash.

O'yinning ta'rifi: o'yinchilar qo'l ushlab doiraga turadilar. Keyin "bir-ikki" raqamlarga sanaladi. Birinchi raqamdagilar boshlang'ich holatlarini egallaydilar: doira markazi tomon yo'naltirilgan oyoqlarini qu-loch otib suzish usulida ishlatadilar. Ikkinchi raqamdagilar, ko'ksilarida yotgan holda, birinchi raqamlarning qo'llarini ushlab, oyoqlari bilan quloch otib suzish usulini ishlatadilar va doira bo'ylab harakatlanadilar. 30 sekunddan keyin o'yinchilar joylarini almashinadilar. Gorizontol holatda ko'proq turgan holda oyoqlarini yaxshiroq ishlatgan o'yinchi g'olib hisoblanadi.

"Suzuvchi o'qlar"



O'yin vazifalari: tananing suyri holatini va muvozanatni saqlagan holda oldinga intilish ko'nikmasini tashkil etish,

ko'ksida quloch otib suzish usulida oyoqlarni ishlatish texnikasini o'rgatish.

O'yinning ta'rifi: o'yinchilar bitta she-rengaga saflanadilar va o'qituvchining signali bilan mashq bajaradilar – avval oyoqlarining yordamisiz sirpanadilar, so'ng oyoqlarini xuddi quloch otib suzish usulidagidek harakatlantiradilar. Eng uzoqqa sirpangan o'yinchi g'olib hisoblanadi.

Uslubiy ko'rsatmalar: ko'ksida sirpanish qo'llarni oldinga cho'zgan holda bajariladi; oyoqlar harakati – sondan. Mashqni chalqanchasiga yotgan holda ham bajarish mumkin.

“Tegirmon”

O'yin vazifalari: ko'ksida va chalqanchasiga quloch otib suzish usulida qo'llarni ishlatish texnikasini o'rgatish.

O'yinning ta'rifi: o'yinchilar sherengaga turadilar. So'ngra boshlovchining signali bilan basseyn chekkasi (bortik)dan itarilib, quloch otib sirpanish orqali belgilangan joygacha tezroq suzib borishga harakat qiladilar. Berilgan masofani boshqalardan ilgariroq bosib o'tgan suzuvchi g'olib hisoblanadi. Avval mashq ko'ksida yotib, so'ngra chalqanchasiga yotib bajariladi.

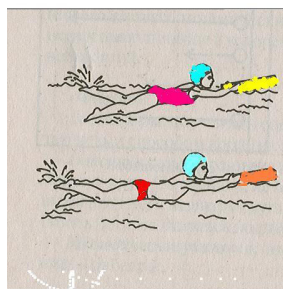
Uslubiy ko'rsatmalar: qo'llar harakatlanganda oyoqlar to'g'ri tekis bo'lishi kerak, lekin tarang holda emas. Chalqanchasiga suzishda nafas olish erkin, ko'ksida suzishda to'xtalib nafas olinadi.

“Kapalak qurti”

O'yin vazifalari: ko'ksida quloch otib suzish texnikasini o'rgatish va uni mukammallashtirish.

O'yinning ta'rifi: birinchi ishtirokchi qo'llari bilan harakat qilgan holda ko'ksida suzadi. Ikkinchisi uning ushlagan holda faqat o'z oyoqlari

Uslubiy ko'rsatmalar: nazorat qilib borish kerak, bir musobaqa o'tkazish mumkin.



uzatilgan oyoqlarini yordamida suzadi.

harakatlar texnikasini necha juftliklararo

“Taxtacha bilan

O'yin vazifalari: ko'ksida texnikasini mukammallashtirish.

O'yinning ta'rifi: o'yinchilar ikkita guruhga bo'linib, qalqovichdan (buyoq) 10-15 m narida saflanadilar. Boshlovchining buyrug'i bilan birinchi o'yinchilar qo'llariga taxtachalarni olib start olishadi. Ular faqat oyoqlarini ishlatgan holda qalqovichgacha suzib boradilar va orqalariga qaytadilar. Birinchi bo'lib finishga kelgan o'yinchi o'z guruhiga ochko olib keladi. So'ng baravariga keyingilar start olishadi, mashqlarni barcha o'yinchilar bajargunlaricha o'yin davom etadi. Ko'proq ochkolar to'plagan guruh g'olib hisoblanadi.

Uslubiy ko'rsatmalar: ishtirokchilar avval ko'ksilarida quloch otib suzish usulida, so'ng brass usulida suzadilar. Agar o'yinchi o'ziga qo'llari bilan yordam bersa, u o'yindan chiqariladi (diskvalifikatsiya).

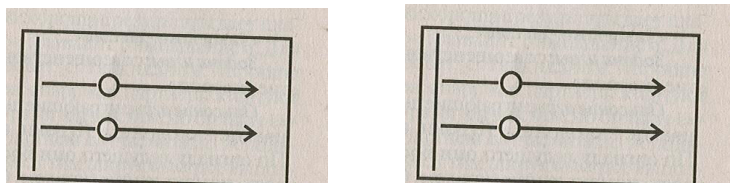
musobaqalar”

quloch otib suzish usuli

Umumiy jismoniy rivojlanish darajasini oshirishga yo'naltirilgan o'yinlar

Bu o'yinlar suvni yaxshi o'zlashtirib, suzishni biladigan bolalar bilan o'tkaziladi. O'quv-mashq qilish jarayoniga ozgina rang-baranglik kiritish uchun bu o'yinlarni mashqning yakunlovchi qismiga kiritish ma'qul. Bu guruh o'yinlarida ishtirokchilar suzuvchilar uchun eng muhim bo'lgan xususiyat va sifatlarni rivojlantiribgina qolmay, balki suzish texnikasining ma'lum elementlarini ham mustahkamlaydilar. Darsda o'yinlarni mohirlik bilan tanlash orqali shug'ullanuvchilarning jismoniy va emotsional yuklamasini boshqarish mumkin.

“Buksir”



O - musobaqalashuvchilar

O'yin vazifasi: qo'l mushaklarining kuchini rivojlantirish.

O'yinning ta'rifi: oyoqlar rezinadan yasalgan amortizatorga mahkamlanadi. Rezinadan yasalgan amortizatorni faqat qo'llarni ishlatib turib uzoqroqqa cho'zish musobaqasi o'ynaladi. Sharoitni o'zgartirib o'ynalsa ham bo'ladi: o'yinchilarning oyog'iga rezinadan yasalgan bog'ich boylanadi va ular faqat qo'llarini ishlatgan holda o'z raqiblarini belgilangan chegaradan tortib olib turib, har tomonga suzib ketadilar.

Uslubiy ko'rsatmalar: raqiblarning tayyorgarlik darajasi bir xil bo'lsa, maqsadga muvofiq bo'ladi.

“Suvni tepish”

O'yin vazifalari: brass usuli bilan suzishda oyoq mushaklari kuchini o'stirish, oyoq harakatlari texnikasini mukammallashtirish.

O'yinning ta'rifi: suvda vertikal holatni saqlagan holda o'yin-chilar o'z joylarida suvni “tepadilar”. Bunda oyoqlari bilan bir vaqtda yoki ketma-ket harakatlar bajariladi (brass usulidagidek).

Uslubiy ko'rsatmalar: “suv tepishni” qo'llari bilan o'ziga yordam berib yoki qo'llarini suvdan tepaga ko'tarib (musobaqa ko'rinishida) bajarish ham mumkin.

“Kim balandroqqa suvdan sakraydi”

O'yin vazifasi: suvdan sakrashni yaxshilab o'rganish.

O'yinning ta'rifi: bu mashq chuqur joyda bajariladi. Tikka holatda joylashgan holda brass usulidagi kabi oyoqlar bilan kuchli harakat qilib va bir vaqtning o'zida qo'llari bilan suvdan itarilib, mumkin qadar balandroqqa sakraladi.

Uslubiy ko'rsatmalar: bu mashqni musobaqa tarzida ham o'tkazish mumkin (masalan, osib qo'yilgan sovg'alarni olish).

“Koptok ketidan suzish”

O'yin vazifalari: suzish texnikasini takomillashtirish, tezlikni o'stirish.

O'yinning ta'rifi: o'yinchilar ikkita guruhga bo'linib kolonnalarga saf tortishadi. Birinchi turgan o'yinchilar koptokni ushlaydilar. Boshlovchilar

signaliga binoan ular koptokni oldinga otadilar va suvga sakrab ketidan suzadilar (krol yoki brass usulida). Koptokka etib olib, uni oldinga otadilar. Qalqovichni 10-15 m masofada aylanib o'tib, orqaga qaytadilar va koptokni keyingi o'yinchiga berib yuboradilar.

Uslubiy ko'rsatmalar: o'yinchilar faqat bitta usul bilan suzishadi. Koptok bilan suzish mumkin emas.

“Suvda quvlashmashoq o'ynash”

O'yin vazifalari: kuchni rivojlantirish.

O'yinning ta'rifi: o'yinchilarga xohlagan usulda suzishga ruxsat beriladi. Boshlovchi qochib ketuvchiga etib olgach, uning boshini ushlab oladi – “quvlaydi”. Qochib ketuvchi suvga botishi va xohlagan yo'nalishda harakat qilishi, undan tashqari basseyn yon chetiga chiqib, yana suvga sakrashi mumkin.

“Tortish va itarishlar”

Bir guruhning o'yinchilari bir tomondan, ikkinchi guruh o'yinchilari ikkinchi tomondan solga yoki yo'lkaga qo'llari bilan tiralishadi. Boshlovchining signali bilan o'yinchilar oyoqlari bilan (krol, brass yoki delfin usullarida) harakat qilib ishlashni boshlaydilar, bunda ular o'z raqiblarini oldindan belgilangan chegaraga siqib chiqarishga harakat qiladilar.

Ikkinchi variant: o'yinchilar oyoq kaftlarini sol yoki yo'lkaga qo'yadilar. Boshlovchi signali bilan ular qo'l va oyoqlari bilan ishlashni (krol, brass yoki delfin usullarida) boshlaydilar.

Uchinchi variant: o'yinchilar juft-juft bo'lib musobaqalashadilar. Ularning oyoq kaftlariga arqondan sirtmoq kiygiziladi. O'yinchilar turli tomonlarga faqat qo'llari bilan harakat qilib suzadilar. Raqibini o'z tomoniga tortib olgan o'yinchi g'olib hisoblanadi.

Suzuvchilarni o'rgatish va mashq bajarishlarida o'yinlarni ishlatish imkoniyatlari amaliy jihatdan cheksizdir. Masalan, uzoq masofalarga suzishga bo'lgan qiziqishni oshirish uchun rag'batlan-tiruvchi ochkolar bilan taqdirlagan holda oraliq finislardan foydalanish mumkin. Bunda juftliklar yoki guruhlar o'zaro kurashadilar.

Chidamlilikni tarbiyalashda “yakka suzuvchi – estafetaga qarshi” va chiqib ketish bilan suzish usullari yaxshi samara beradi. Kuchni tenglashtirish uchun gandikapdan foydalanish mumkin. Quyidagi o'yin yaxshi natijalarni beradi: qo'sh-sheriklar basseynning qarama-qarshi burchaklaridan start olib, bir-birlaridan mumkin qadar ko'proq sekundlar yutishga harakat qilishadi. Bu holatda burilish, start va hokazolarni qo'shimcha ravishda rag'batlantirish hisobiga o'yinni jadallashtirish mumkin.

Shunisi qiziqki, kuchlari jihatidan taxminan teng bo'lgan sheriklar faqatgina basseynning o'rtasida uchrashadi, boshqa paytda esa ular bir-birlarining ahvollari to'g'risida gumon qila oladilar, xolos. Eng shiddatli jang finishda avj oladi. Bunda shuni yodda tutish lozimki, katta hissiyotlarga to'la maydon o'ta zo'riqishgacha olib kelishi mumkin, chunki birinchi bo'lib etib kelishga intilgan suzuvchi bor kuchini sarflashga majbur bo'ladi.

oladi (metr yoki sekundlarda). Estafetani vaqtliroq tugatgan guruh g'olib hisoblanadi.

Amaliy suzishni o'rganishga yordam beruvchi o'yin sifatida **“G'avvoslar”** o'yinini ishlatish mumkin.

Suvga sakrash bilan o'tkaziladigan o'yinlar

Bu o'yinlar suvga sakrash va start olish texnikasini o'rgatishga mo'ljallangan.

“Qolib ketma”

O'yin vazifasi: suvga sakrash ko'nikmasini puxtalash.

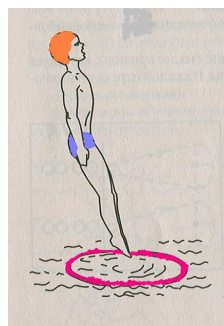
O'yinning ta'rifi: ishtirokchilar basseyni yon devoriga (bortik) o'tirib oyoqlarini suvga tushiradilar. Boshlovchi signaliga binoan o'yinchilar suvga sakraydilar, basseyn yon devoriga yuzlarini tez o'giradilar va unga qo'llarini tekkizadilar. Hammadan oldin bu holatni egallagan o'yinchi g'olib hisoblanadi.

Uslubiy ko'rsatmalar: bu o'yinlarni suzishni bilmaydiganlar bilan suvning sathi shug'ullanuvchilarning beli yoki ko'kragigacha bo'lsagina o'tkazish mumkin.

“Doiraga sakrash”

O'yin vazifalari: suvga sakrash ko'nikma-sini puxtalash.

O'yinning ta'rifi: o'yin batma-navbat suvga oyoqlarini pastga ular suvda yotgan obruch yoki doiraga harakat qiladilar.



ishtirokchilari nav-qilib sakraydilar, bunda mo'ljallab sakrashga

Uslubiy ko'rsatmalar: avval o'tirgan holatdan, so'ng turgan itarilish bilan bajarilishi mumkin. kam tekkazgan o'yinchi g'olib Sakrashdan oldin sirpanib tushmaslik uchun o'yinchilar basseyn yon devorini yoki tumbacha chetini oyoq panjalari bilan ushlab oladilar.

sakrashlar tizzani bukib holatdan yon devordan Doiraga qo'lini eng hisoblanadi.

va orqaga yiqilmaslik

“Kim uzoqroq sakraydi?”

O'yin vazifalari: suvga boshi bilan chuqur sho'ng'ish malakasini shakllantirish.

O'yinning ta'rifi: shug'ullanuvchilar bir-biridan 1 m masofada basseyn yon devoriga turishadi. Boshlovchining buyrug'i bilan oldinga-pastga oyoqlari bilan sakrashni bajaradilar (“Startga!”, “Marsh!”). Eng uzoqqa sakragan g'olib hisoblanadi.

Uslubiy ko'rsatmalar: sakrashni barcha ishtirokchilar bir vaqtda bajarishadi (boshlovchining buyrug'iga binoan).

“Kim uzoqroq sirpanadi?”

O'yin vazifalari: boshini pastga qilib suvga sakrash malakasini shakllantirish.

O'yinning ta'rifi: shug'ullanuvchilar basseyn yon devoriga o'tiradilar va oyoqlarini pastga tushirib, basseyni devori yoki oqova tarnovga barmoqlari bilan taqaladilar (qo'llari yuqoriga ko'tarilgan, kaftlari birlashgan, boshlari qo'llari

orasida). Boshlovchi buyrug'i bilan suvga tomon egiladilar va oyoqlari bilan itarilib sakraydilar. Eng uzoqqa sirpangan o'yinchi g'olib hisoblanadi.

Uslubiy ko'rsatmalar: sirpanish vaqtida qo'llarni oldinga qarab cho'zish kerak bo'ladi. Sakrashlarni tizza bukib o'tirish va engashish holatidan bajarish mumkin, bunda oyoq panjalari bilan basseyn yon devorini albatta ushlab olish kerak bo'ladi.

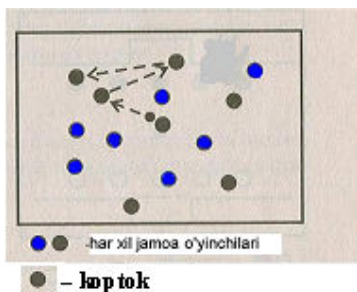
“Sakrashda koptokni tutib ol”

O'yin vazifalari: suvga sakrash texnikasini puxtalash.

O'yinning ta'rifi: o'yinchilar tumbacha yoki bir metr baland-likdagi trampkindan sakraydilar. Parvoz paytida o'yinchi o'zidan ma'lum masofada uchib ketayotgan koptokni tutib olishi kerak.

Uslubiy ko'rsatmalar: koptokni boshlovchi yoki sherik tomonidan muntazam balandlikka va muayyan tezlik bilan uzatiladi.

Suv to'pi o'yiniga olib keluvchi o'yinlar



Bu o'yinlar suv to'pi o'yinining texnikasi va qoidalari bilan tanishtirib, jamoachilik, do'stlik, sabr, ongli intizomni tarbiyalaydi, undan tashqari kerakli jismoniy fazilatlarni rivojlanishiga ko'maklashadi.

“To'pni egalla”

O'yin vazifalari: to'pdan foydalanishning oddiy usullarini, to'pni ilib olish va uzatish, to'p bilan va to'psiz suzishni o'rgatish, jamoachilik va tashabbuskorlikni tarbiyalash.

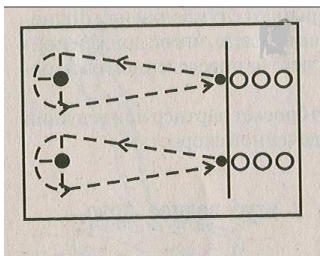
O'yinning ta'rifi: o'yin sayoz joyda ham, chuqur joyda ham o'tka-zilishi mumkin. Barcha o'yinchilar ikkita guruhga bo'linadi. O'qituvchi to'pni bo'sh joyga otadi. Guruh o'yinchilari to'p sari intilib, uni egallashga harakat qilishadi. To'pni egallagach, bir-birlariga uzatishadi. Boshqa jamoa o'yinchilari to'pni raqiblaridan tortib olishga intiladi. Agar ular bunga erishsalar, to'pni bir-birlariga uzatadilar, to'pni yo'qotgan jamoa esa yana to'p uchun kurashadi.

Uslubiy ko'rsatmalar: o'yinchilar bir-birlarini “cho'ktirmas-liklari” va to'pni bir qo'lda uzatishlarini o'qituvchi nazorat qilib turadi.

“To’p bilan estafeta”

O’yin vazifalari: suzib turgan holda to’pni boshqarish texnikasini o’rgatish.

O’yinning ta’rifi: guruhga bo’linadi va o’z start tumbachalari oldiga kolonna Birinchi juftlik o’qituvchi signali maydonni oldiga to’pni itarib bilan) mumkin qadar tezroq bo’ladi. Finishda to’p keyingi



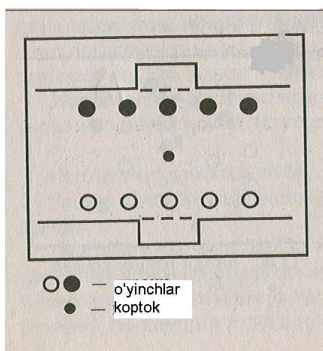
o’yinchilar ikkita boshlay-digan bo’lib saflanadilar. bo’yicha berilgan (qo’llari yoki oyog’i bosib o’tishi kerak o’yinchiga uzatiladi.

Uslubiy ko’rsatmalar: to’pni qo’liga olish yoki oldinga otish man qilinadi. Vazifani tezroq bajargan va to’pni yo’qotmagan guruh g’olib hisoblanadi.

“Suv to’pi” o’yini

O’yin vazifalari: to’p egallash texnikasini takomillashtirish, jamoa bilan hamkorlikda bo’lish ko’nikmasini shakllantirish.

O’yinning ta’rifi: jihatidan o’zaro teng bo’lgan Birinchisi maydon chizig’ining esa boshqa tomoniga joy-guruhning orqasida “darvoza”, yog’och yoki boshqa predmet bo’shliq joylashgan.



ishtirokchilar kuch ikkita guruhga bo’linadi. bir tomoniga, ikkinchisi lashadi. Har bir ya’ni skameyka, bilan belgilangan Boshlovchining maydon o’rtasiga

signaliga binoan hakam to’pni tashlaydi. O’yinchilar tezkorlik bilan markaz tomon harakat qilib, to’pni egallashga va raqiblari darvozasi tomon otishga intiladilar. Qo’shni guruh darvozasiga qo’proq to’pni yuborgan guruh g’olib hisoblanadi. Bir-birini “cho’ktirish” va to’pni ko’p vaqt qo’lda ushlab man qilinadi. Qoidalar buzilsa, hakam o’yinni to’xtatadi, aybdor jamoani yoki uning o’yinchisini jazolaydi va to’pni boshqa jamoa o’yinchilariga uzatadi. O’yin davomi – 5 daqiqa.

Uslubiy ko’rsatmalar: o’yin basseynning sayoz joyida ham, chuqur joyida ham o’tkazilishi mumkin.

Suvda o’yinlar va ermaklar

Suvdagi o’yinlardan faol dam olish uchun ham foydalanish mumkin. Olimlarning tadqiqotlariga ko’ra, “Sechenovning ijobiy fenomeni” har doim ham emas, balki ma’lum shart-sharoitlardagina kuzatiladi. Faoliyatni bir turdan boshqa turga o’zgartirish qiziqish uyg’otib charchatmaydi. Qiziqarli o’yinlar basseyn yoki quruqlikdagi qizg’in mashqlardan keyingi charchoqni yaxshi oladi.

Suvdagi o’yin va ermaklar mashg’ulot asosiy qismining oxiri va yakuniy qismida o’tkazilib, ularning davomiyligi 5-20 daqiqa, ba’zan esa ko’proq vaqt oladi. O’yinlarni quvnoq mukofotlar berish bilan yakunlash tavsiya qilinadi.

Osuda erkin suzish og’ir ishni bajargandan keyingi umumiy zo’riqishni pasaytirib, yurak-tomir tizimini tinchlantirsa, o’yinlar psixik zo’riqishni kamaytiradi.

Suvda o'yinlar va ermaklarni o'tkazish uchun eng sodda inventarni olish zarur bo'ladi: rezina koptoklar, obruchlar, suv tagidan ko'tarish uchun ravshan rangli mayda predmetlar.

“Chavandozlar jangi”

O'yinchilar juftliklarga bo'linadi va bir o'yinchi ikkinchisining yelkasiga o'tirib oladi. “Chavandozlar” (elkada o'tirganlar) bir-birlarini suvga tushirishga harakat qilishadi.

“Taxtadagi musobaqa”

O'yinchilar taxtachalarga yotadilar yoki rezinadan yasalgan puflangan doiralarga o'tiradilar. Buyruq berilgach, xohlagan usullarida bir-birlaridan o'zib suzib ketadilar.

“Suvda voleybol”

O'yinning ta'rifi: suvni bundan keyingi o'zlashtirish.

Uslubiy ko'rsatmalar: o'yinchilar doira bo'lib turadilar va koptokni havoda mumkin qadar ko'proq ushlashga harakat qilgan holda bir-birlariga otib uzatadilar.

O'yin vazifalari: o'yinchilarning tayyorgarlik darajasiga qarab o'yin basseynning sayoz yoki chuqur joyida o'tkazilishi mumkin.

“Xabar bilan suzish”

O'yinchilar xohlagan usullarida ma'lum masofada suzib boradilar. Ular qo'llarida quruq qalpoqcha yoki boshqa predmet – “xabar”ni ushlaydilar.

“Xabarni” ho'l qilmasdan birinchi bo'lib etib kelgan ishtirokchi g'olib hisoblanadi.

“Bir biridan sakrab o'tish” (Chexarda)

I Variant. Shug'ullanuvchilar, sal engashib, bir-birlaridan 2 metr masofada bittalab kolonna bo'lib saflanadilar. Kolonnada oxirgi turgan o'yinchi har bir oldingi turgan o'yinchi ustidan sakrab o'tib ketadi.

II Variant. Kolonnada oxirgi turgan o'yinchi oldinda turgan o'yinchining ustidan sakrab o'tib, boshqasining keng yoyib turgan oyoqlari ostiga sho'ng'iydi.

“Qayiqalar jangi”

O'yinchilar juftlarga bo'linib taxtachalarga (doira, matratslar) o'tirishadi. Boshlovchining signali bilan ular bir-birlarini suvga itarib tushirishga harakat qilishadi. Suvga tushib ketmagan o'yinchilar g'olib hisoblanadi.

V. SUVDAGI KO'NGILOCHAR O'YINLAR

Suzishni o'rganish uchun quruqlikda o'tkaziladigan o'yinlar

Suzishni tez o'rganish uchun qoida bo'yicha avvalo quruqlikda maxsus tayyorgarlik ishlarini olib borish kerak bo'ladi. Uni o'yin usulida o'tkazish yaxshi samara beradi.

O'yin har xil harakatlardan iborat, ular kuch, tezlik, epchillik va chidamlilikning rivojlanishiga o'z ta'sirini ko'rsatadi. O'yinlar undan tashqari hayot uchun muhim bo'lgan ko'nikma va malakalarni mukammallashtirishga imkon beradi.

Harakat sifatlarining rivojlanishi uchun mo'ljallangan o'yinlar

Chaqqonlik

Chaqqonlik – o'yinlarda eng asosiy sifatlardan biri. Chaqqonlik deganda insonning vaqtni minimal qisqa kesimida har xil harakatlarni bajarish qobiliyati deb tushuniladi.

Harakatlarni bajarishda chaqqonlikning rivojlanishi asab-mushak tizimining tayyorgarligiga bog'liq. Chaqqonlikni rivojlantirish uchun quyidagi mashqlar ishlatiladi: baland startdan qisqa masofaga yugurish, distansiyada tezlanish bilan qayta yugurish, yo'nalishni o'zgartirish bilan yugurish, tennis koptogini otish, yugurish, burilish va sakrashlar bilan o'tkaziladigan o'yinlar, qum, suv ustida tepalikka va pastga tomon yugurish, ko'rish va eshitish orqali o'tkaziladigan startlar va hokazo.

“Do'stingni quvib o't”

O'yin vazifasi: chaqqonlikni rivojlantirish.

O'yinning ta'rifi: ishtirokchilar har bir jamoada 3-4 ta odamdan 5-6 ta jamoaga bo'linadi. O'qituvchining buyrug'iga binoan ishtirokchilar start olib, maydonchanning boshqa tarafiga yugurishadi. Birinchi finishga kelgan o'yinchi g'olib bo'ladi. Har bir jamoaning g'oliblari orasida final yugurish o'yini o'tkaziladi.

Uslubiy ko'rsatmalar: o'rtoqla-riga halaqit bermagan holda finishga to'g'ri chiziq bo'yicha yugurish, startni buyruqqa binoan aniq olish. Turli boshlang'ich holatlardan start olish mumkin: stulda o'tirib, polda o'tirib, start chizig'iga yuzini o'girib, orqamachasiga start chizig'iga yuzini o'giran holda yotib va hokazo.

Epchillik

Epchillik – o'yinda behosdan paydo bo'ladigan vaziyatlarda tez va aniq javob qaytarmoqlik, murakkab o'zgaruvchan sharoitlarda harakatlarni boshqara olish qobiliyati.

Epchillik – o'yinchining harakat tajribasiga bog'liq bo'lgan kompleks sifatdir. Uni rivojlantirish uchun shart-sharoitlari tez o'zgaradigan jismoniy mashqlar, akrobatik va gimnastik mashqlar, tog'dan chang'ida tushish mashqlari ishlatiladi. Epchillikni rivojlantirish uchun ishtirokchilarni o'zgaruvchan sharoitlarda bir xil harakatlardan tezkorlik bilan boshqa xil harakatlarga o'tishga undaydigan o'yinlar qo'llaniladi.

“Botqoqdan o'tish”

O'yin vazifasi: epchillikni rivojlantirish.

O'yinning ta'rifi: ishtirokchilar 4-5 guruhga bo'linadi. So'ng o'yinchilar bittalab kolonnalarga start – “qirg'oq” chizig'iga saflanishadi. 8-10 m masofada boshqa chiziq chiziladi – “qarama-qarshi qirg'oq”. Har bir o'yinchining qo'lida ikkitadan taxtacha. Signal berilgach har bir guruhning birinchi o'yinchilari taxtachalarini qo'yib, ular ustidan hatlab o'tadi va yana taxlab qo'yishadi. Shu alpozda keyingi qirg'oqqa “o'tib olishadi”. Birinchi o'yinchilar o'tib tugatgach, keyingilari boshlaydi.

Boshqa qirg'oqqa tezroq “o'tib olgan” va kamroq xato qilgan jamoa g'olib hisoblanadi. O'yin 3-4 marta qaytariladi.

Uslubiy ko'rsatmalar: “kechuv” faqat taxtachalar orqali bo'lishiga e'tibor berish kerak bo'ladi. “Kechuv” taxtachalar u erga va orqaga estafeta kabi bir-biriga uzatilib ham amalga oshirilishi mumkin.

Chidamlilik

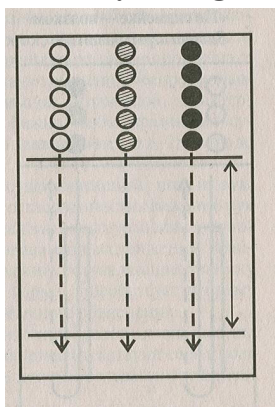
Chidamlilik – bu organizmning o'ziga xos faoliyatda ishga ulkan layoqatlikni namoyon qilish qobiliyati, ya'ni uzoq vaqt davomida charchoqni engib, musobaqaning oxirigacha chaqqon harakat, tezlikni saqlagan holda, zarur bo'lgan jadallik bilan ishlash.

Chidamlilikni rivojlantirishga harakatlarni bir necha marta takrorlanadigan ancha-muncha kuch va energiya sarf qilinishi bilan bog'liq bo'lgan uzluksiz harakat faoliyatli o'yinlar yordam beradi. Yurish, yugurish, skakalka bilan sakrash, chang'i va konkida uchishlar, velosiped minish, eshkak eshish, suzish, serharakat o'yinlar paytida organizmga tushadigan mo'tadil, lekin davomli yuklamalar tufayli umumiy chidamlilik mustahkamlanadi.

“Zanjir”

O'yin vazifasi: chidamlilikni rivojlantirish.

O'yinning ta'rifi: ishtirokchilar har bir guruhda 5-6 ta odamdan 3-4 ta guruhga bo'linadi va bittalab start chizig'i bo'ylab kolonnalarga saflanadilar. Birinchi signal bo'yicha guruh boshlig'i qo'lini beliga qo'yib, chap oyog'ini bukadi. Ikkinchi o'yinchi chap oyog'ining boldirini chap qo'li bilan ushlaydi va o'ng qo'lini o'ng elkasiga qo'yadi. Bu boshlang'ich holatni hamma guruhning barcha o'yinchilari qabul qiladilar. Ikkinchi signalga binoan o'ng oyoqda sakrab, zanjirni uzmaslikka harakat qilib, hamma o'yinchilar oldinga tomon yurishadi. To oxirgi ishtirokchi finish chizig'ini kesib o'tguncha guruhlar finish chizig'idan 5-6 m narida marraga etishadi.



Uslubiy ko'rsatmalar: boshqa guruhga halaqit bermay to'g'ri sakrashga harakat qilish kerak. Guruhning barcha ishtirokchilari boshliq rolini o'tab chiqishlari kerak.

Kuch

Kuch – bu inson mushaklarining zoʻr berib ishlashi hisobiga tashqi qarshilikni engib oʻtish qobiliyati. Kuchni oshirish uchun joʻshqin, turgʻun va yon bosadigan tartibli mashqlar qoʻllaniladi.

Kuchni rivojlantiruvchi mashqlarni shunday qilib saralash kerakki, ular mushaklar kuchini va harakatchanligini rivojlanishiga yordam bersin. Mashqlar kuchni va tezkor-kuchni rivojlantiruvchi mashqlarga boʻlinadi. Kuchni rivojlantiruvchi mashqlarga umumiy chiniqtiruvchi, gantel, espander, koptok bilan oʻtkaziladigan mashqlar kiradi. Tezkor kuchni rivojlantiruvchi mashqlarga oʻz tanasi massasini katta tezlik bilan engadigan mashqlar kiradi. Bular: tez yugurish, joyidan va zarb bilan sakrash, tortilish, irgʻitish, emaklash, bir va ikki oyoqda sakrashlar, tezkor, ammo qoʻshimcha ogʻirlashtirilgan (qoʻlida gantellar, yoki qum, suv, shamolga qarshi tez yugurish va yuqoriga-pastga sakrashlar, raqibi qarshiligini katta tezlik bilan engib oʻtish) mashqlaridir.

“Oʻrindiq boʻylab emaklash”

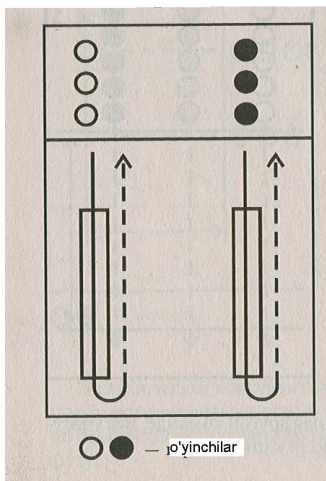
Oʻyin vazifasi: tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish.

Oʻyinning taʼrifi: ishtirokchilar 4 ta guruhga boʻlinadi va start chizigʻidan narida kolonnaga bittalab saflanadilar. Guruhlar oldiga uzunasiga gimnastika oʻrindigʻi joylash-gan. Signalga oʻyinchi-lar oʻrindiqlar oldiga ustiga yotib olib, yotgan oxirigacha tortilishadi, soʻng guruhlarining oldiga estafetani berish uchun tez qaytishadi. va xatosiz bajargan guruh Oʻyin 3-4 marta takrorlanadi.

Uslubiy koʻrsatmalar: oyoqlar bilan va egilgan holda oʻyinchi oʻzini ushlay oʻyinni yana shu joydan

Shu narsa aniqlanganki, quruq tayyorgarlik zalida mashgʻulotlar oʻtkazilganida, trenajyorlarda ommaviy mashgʻu-lotlar oʻtkazilganda yoki soddalashtirilgan qoidalar boʻyicha oʻtkaziladigan sport oʻyinlari vaqtida, qachonki oʻyin musobaqa tarzida olib borilsa, ish unumliroq borar ekan. Bunda oʻz darvozasiga toʻpni oʻtkazib yuborgan sportchilar komandasini (futbol yoki basketbol oʻyinida) trenajyor qurilmalar yoki oʻz vazni ogʻirligini tortilish, “otjimanie” va hokazolarni ishlatgan holda bajariladigan suzuvchi uchun zarur boʻlgan kuchni rivojlantirish uchun maxsus mashqlarni bajarish orqali “jazolaydilar”.

Suzish texnikasi elementlarining oʻyinlar va oʻyin mashqlari orqali quruqlikda oʻtkaziladigan imitatsiyalari talabalarga suzish uchun zarur boʻlgan harakat koʻnikmalarini olish, suzishda qatnashadigan mushaklar guruhlarini ishga tayyorlab borish hamda qulay sharoitda zarur boʻlgan texnik taʼsirlarni sinab koʻrishga imkon beradi.



binoan birinchi yugurib kelishadi, ular holatda oʻrindiq oʻrinlaridan turib, oʻz boshqa oʻyinchiga Vazifani hammadan tez gʻolib hisoblanadi.

tortilishni toʻgʻri bajarish kerak. Agar olmasdan yiqilsa, boshlaydi.

trenajyor zaldagi yoki

Jismoniy mashqlarni umumiy rivojlantiruvchi mashqlarga – ular tana, yelka belbogʻi, qoʻl, oyoqlarning mushaklarini ishga solib, organizmning har tomonlama rivojlanishiga koʻmaklashadi va maxsus mashqlarga – ular sport suzishiga xos boʻlgan katta amplitudali toʻxtovsiz davriy harakatlarni bajarishga koʻmaklashadiganlarga ajratish mumkin. Muhimki, “quruqlikda suzish” mashqlari shugʻullanuvchilar tomonidan suvdagi mashqlarni bajarishdan 1-2 oy oldin oʻzlashtirilgan boʻlishi kerak.

Shugʻullanuvchilarning quruqlikda oʻyin sharoitida oʻtkazilgan oyoq va qoʻl harakatlarining imitatsiyasi, nafas olish texnikasini egallashlari, qoʻl va oyoqlar harakatining nafas olish bilan uygʻunlikda boʻlishligini mahkamlashlari orqali kerakli boʻlgan suzish harakatlarini mustahkamlab oladilar. Suvga start sakrashlar texnikasining ayrim harakatlarini oddiy tushuntirib berishdan koʻra quruqlikda oʻyin tarzida imitatsiya qilish ularni yaxshiroq oʻzlashtirilishiga olib keladi.

Quruqlikda burilishlarning ayrim elementlarini oʻrganilishi shugʻullanuvchilar suvda oʻzlarini erkin va dadil tutishlariga, burilish texnikasini tezroq va aniqroq egallashlariga olib keladi.

Suzish texnikasi elementlarini imitatsiya qiladigan oʻyinlar

“Motor qayigʻi”

Oʻyin vazifalari: koʻksida krol usuli bilan suzishda oyoqlar harakatlarining texnikasi bilan tanishish.

Oʻyinning taʼrifi: guruhlar boshlangʻich holatni egallaydilar (yotgan holda, qoʻllar yuqorida, biri ikkinchisining toʻgʻrisida), oʻyinchilar orasidagi interval – 1 m. Oʻqituvchining signali boʻyicha, oʻyinchilar bukilgan holatni egallab, tos-son boʻgʻimlaridan boshlab oyoqlarini pastga-yuqoriga tez ishlatishni boshlaydilar. Vazifa 10-15 sekund davomida bajariladi. Boshqa guruh oʻyinchilari harakatlar sonini hisoblaydilar, oʻqituvchi esa ularni yigʻindisini hisoblaydi. Soʻng oʻrinlari almashinadi. Eng koʻp ochko olgan guruh gʻolib hisoblanadi.

Uslubiy koʻrsatmalar: oʻyinchilar holati quyidagicha: bosh qoʻllar orasida, oyoqlar tizzalarida tekislangan, oyoq tumshuqlari taranglashgan, tovonlari ichkariga qaratilgan.

“Kim kuchliroq?”

Oʻyin vazifalari: koʻksida krol usuli bilan suzishda qoʻllar harakatlarining texnikasi bilan tanishish.

Oʻyinning taʼrifi: oʻyinchilar orasidagi interval 1 m boʻlgan, uchta-toʻrtta kolonna tashkil etiladi; finish chizigʻini 3-5 m masofada belgilash kerak. Murabbiy signali boʻyicha yoʻnaltiruvchilar boshlangʻich holatni egallaydilar (yotgan holda, qoʻllar yuqoriga), boshqa signalga binoan oʻyin-chilar qoʻllari bilan ishlab, tez oldinga harakat qiladilar; oʻng qoʻllarini bukib, uni koʻkrak tagiga polga qoʻyib, oldinga itariladilar. Bunday imitatsiya chap qoʻl bilan takrorlanadi. Harakat paytida oyoqlar tekislangan, oyoq tumshuqlari taranglashgan. Vazifani tez va toʻgʻri bajargan oʻyinchi gʻolib boʻladi.

Uslubiy koʻrsatmalar: harakat paytida oyoqlarni bukish mumkin emas.

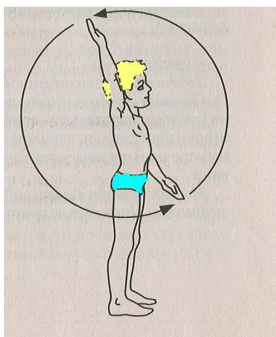
“Kelishilgan harakatlar”

Oʻyin vazifasi: koʻksida quloq otib suzish usulida qoʻllar harakatlarining texnikasi bilan tanishish.

O'yinning ta'rifi: ishtirokchilar boshlang'ich holatni egallaydilar (engashib, oyoqlar birlashmagan, o'ng qo'llari oldinda, kafti pastga qaratilgan). O'qituvchi signaliga binoan o'yinchilar qo'llari bilan ko'ksida quloch otib suzish usulining harakatlarini bajaradilar. O'qituvchi bajarish texnikasini va harakatlar uyg'unligini baholaydi.

Uslubiy ko'rsatmalar: mashqni gimnastika o'rindig'ida yotib bajarish mumkin (nafas olishni to'xtatib turishni nafas olish bilan birga qo'shib).

“Aylanma harakat”

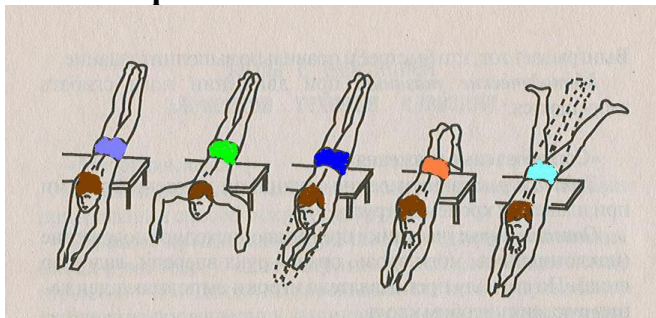


O'yin vazifasi: chalqanchasiga krol usuli bilan suzishda qo'llar harakatlarining texnikasi bilan tanishish.

O'yinning ta'rifi: o'qituvchining signaliga binoan ishtirokchilar eshish harakatlari o'xshatib chalqanchasiga ko'ksida quloch otib suzish usulidagidek qo'llari bilan orqaga aylanma harakatlar bajaradilar. Mashqlar 15-20 marta o'ng qo'l bilan, so'ng chap qo'l bilan, oxirida ikkala qo'l bilan navbatma-navbat bajariladi. O'qituvchi eng harakatchan bo'g'imli va barcha harakatlarni aniq bajara oladigan o'yinchilarni aniqlab boradi.

Uslubiy ko'rsatmalar: mashqlarni chalqanchasiga yotib ham bajarish mumkin (u holda uchta kalta qadamga bitta eshish to'g'ri keladi).

“Brass usulida suzmoqdamiz”



O'yin vazifalari: brass usulida suzish texnikasi bilan tanishish.

O'yinning ta'rifi: boshlang'ich holat: gimnastika o'rindig'ida yotgan holatda, qo'llar tepada. “Bir” sanog'iga qo'llar bilan eshish harakati bajariladi, kaftlar tashqariga (nafas olish). “Ikki” – tirsak bo'g'imlarida qo'llar bukiladi, oyoqlar tortiladi (nafas chiqarish boshlanadi). “Uch” – qo'llar tepaga, oyoqlarga turtki beriladi (nafas chiqariladi). “To'rt” – boshlang'ich holat (sirpanish). Mashq 2-3 marta 10-15 martalab takror bajariladi.

Uslubiy ko'rsatmalar: o'qituvchi harakatlar texnikasini baholaydi.

“Sakrashlar”

O'yin vazifalari: tumbachadan start qilish texnikasi bilan tanishish.

O'yinning ta'rifi: o'qituvchining signaliga binoan o'yinchilar boshlang'ich holatni egallaydilar – suzuvchining starti. “Marsh” buyrug'i bilan o'yinchilar cho'kkalab o'tiradilar va qo'llarini oldinga va tepaga bir siltab (max), oyoqlarining qattiq itarilishi natijasida qo'llarini va tanalarini tepaga qarab tekislab yuqoriga sakraydilar.

III-BOB. SUVDAGI HARAKATLI O'YINLARNING SUZISH SPORTINI O'ZLASHTIRISHGA TA'SIRI

A. Suvdagi harakatli o'yinlarning umumiy ta'siri

Doimiy suv havzalarida yokimda tabiiy suv havzlari (ariq, anxor, ko'l, hovuz)da mashg'ulot yoki cho'milish o'tkaziladigan vaqtda tashkil qilingan suvdagi harakatli o'yinlar albatta samarali ta'sir ko'rsatadi. Birinchidan ruhiy toliqishni kamaytirsam ikkinchidan bir tomonlama jismoniy toliqishni oldini oladi, qolaversa jismoniy sifatlarning rivojlanishiga katta ahamiyat kasb etadi. Chunki har bir o'yin bir necha yillar davomida shakllanib kelgan bo'lib bir kishi yoki bir jamoa ikkinchi bir kishi yoki jamoa ustidan g'alabaga erishishga asoslangan.

Bundan tashqari yuqoridagi boblarda aytib o'tgan edikki suzuvchilar qomati mashg'ulotlardan kelib chiqqan xolda o'ziga xos bir xolatda rivojlanib boradi – suvda gavda muvozanatini saqlash, suv yuzida muallaq turishga xarakat qilish oqibatida umurtqa pog'onalarining bir tekis mustaxkam rivojlanish ta'minlansa (ya'ni deyarli skaleozga o'xshash nuqsonlarning umuman no'lmasligi nazarda tutilyapti) suvdagi siljishda kamroq qarshiliklarga uchrash uchun sirpanish davrida oyoq va qo'llar tekisligini imkon qadar bir tekis yo'nalishda xarakatiga erishishni maqsad qilamiz.

Xarakat vaqtida o'pkaning o'ta faol ishlashi natijasida o'pka sig'imining ortishi natijasida ko'proq qafasining kengayishi, xam suzuvchi qomatining o'ziga xos bir jixatidir.

Mashg'ulot bolalik va o'smirlik davriga to'g'ri keladigan bu paytda nolaning bo'yi o'sish davri bo'lib, imkon qadar to'g'ri o'sishiga xarakat qiladi. Shuning uchun xam suzuvchilar qomati o'zini tik bo'lishi bilan boshqa sportchilardan farq qilib turadi.

Suzuvchini tayyorlash jarayonida jismoniy sifatlarini tarbiyalash va texnik va taktik xarakatlarni takomillashtirish bilan yonma-yon shaxs xususiyatlari xamda shaxsiy sifatlarning shakllanishiga ta'sir ko'rsatish juda muximdir. Sportchini ustida ishlashga, madaniyati va tafakkurini oshirishga muntazam yo'naltirib turishi lozim. Mashg'ulot jarayoni davomida va musobaqalarda shaxsiy sifatlarni shakllantirishga izchil ta'sir ko'rsatib, jamoa yordamida salbiy xolatlarni to'g'ri bartaraf etib borishi zarur.

Jasurlik va qat'iyatlikni tarbiyalash uchun mashqlarni bajarish paytida ma'lum darajadagi tavakkalchilik va qo'rquv xissini yengib o'tish bilan bog'liq bo'lgan mashqlardan foydalanish zarur.

Maqsadga yo'nalganlik va qat'iyatlilik suzuvchilarda mashg'ulot jarayoni, suzish texnikasi va taktikasini egallash muximligi, jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishga ongli munosabatda bo'lishni shakllantirish orqali tarbiyalanadi.

O'z sport faoliyatiga qiziqish uyg'otish maqsadida mashg'ulot jarayonida yuqori darajada murakkab bo'lgan emotsional mashqlarni qo'llash xamda ularni nazorat qilish foydalidir.

B. JISMONIY SIFATLARINING RIVOJLANISHI VA SUZISH SPORTINI O'ZLASHTIRISHDA SUVDAGI HARAKATLI O'YINLARNING TA'SIRI

Suv hossalari bilan tanishish uchun o'tkaziladigan o'yinlar
Bu o'yinda bolalarda to'lqinga qarshi suzish, chidamlilikni rivojlantiradi.

“Dengiz hayajonda”

O'yin vazifalari: suvni o'zlashtirish, suvning zichligi va qarshiligi bilan tanishish.

O'yinning ta'rifi: shug'ullanuvchilar bittalab qirg'oqqa yuzlarini o'girib, safga turadilar va qo'llariga uzun tayoq yoki boshqa “prichaldagi qayiq” vazifasini o'taydigan predmetni ushlaydilar. “Dengiz hayajonda”, - buy-rug'i berilgach, o'yinchilar turli yo'nalishlarda tarqalib, qo'llari bilan erkin eshish harakatlarini bajaradilar. Bu harakatlar ularga suv tagida harakatlanishlariga yordam beradi.

O'yin shartlari: Boshlovchining “dengizda sokinlik” degan buyrug'i bilan o'yinchilar tez avvalgi holatni egallashga harakat qilishlari kerak. Keyin boshlovchi: “bir, ikki, uch – mana joyga turdik biz”, - deyishi bilan qayiqlar yana “prichalda” birga yig'ilib oladilar.

Kech qolgan o'quvchi o'yinni davom ettira olmaydi va jarima ochko oladi.

Uslubiy ko'rsatmalar: “Qayiq”larning “tarqalib” ketgan fazasi chegaralangan bo'lishi kerak. Birinchi va ikkinchi buyruq orasida boshlovchi o'zgina tanaffus ushlab turishi kerak, o'yinchilar to'xtab, yo'nalishini o'zgartirib “prichal”ga harakat qilsin.

“Kim balandroq?”

O'yin vazifalari: suv bilan tanishish, suvning o'ziga xos hossalari bilan tanishish, tananing suyri holat olishini o'rganish malakasini egallash.

O'yinning ta'rifi: o'yinchilar boshlovchiga yuzlarini o'girib turib olishadi. Boshlovchi buyrug'iga binoan hamma o'tiradi, keyin oyoqlarini suv tagidagi erga tirab, qo'llari bilan suvdan itarilib sakrashlari kerak bo'ladi.

O'yin shartlari: har bir sakrashdan keyin g'olib va ikkita g'oliblikka sovrindorlar e'lon qilinadi.

Uslubiy ko'rsatmalar: g'oliblar muvaffaqiyatlarining sabablarini (barcha mushaklarni kuchantirib, tananing eng qulay suyri holat egallashi uchun cho'zilish) tushuntirish lozim bo'ladi.

“Kechuv”(pereprava)

O'yin vazifalari: qo'lning kafti va elka oldi bilan suvga tayanish malakasini shakllantirish.

O'yinning ta'rifi: o'yinchilar safga turadi va signal bo'yicha suv tagida qo'llari bilan yordam berib eshish harakatlarini bajargan holda yuradilar.

Uslubiy ko'rsatmalar: qo'l harakatlari tanadan nariga tirsak bo'g'imlarida bukilgan qo'l bilan bir vaqtda va navbatma-navbat harakat qilinadi.

“BALIQLAR VA QARMOQ”

Bu o'yin orqali bolalarda chaqqonlikni rivojlantiradi.

O'yin vazifalari: suvni o'zlashtirish, jamoalik hissini tarbiyalash.

O'yinning ta'rifi: o'yinning barcha ishtirokchilari – “baliqlar” qo'l ushlab basseyn maydoni bo'ylab tarqalib yugurib ketishadi. Boshlovchilar ulardan birontasini o'z qarmoqlariga ilintirishga harakat qilishadi. Tutilgan o'yinchi boshlovchilarga qo'shiladi va qarmoq kengayadi. O'yin barcha baliqlar tutilgach, nihoyasiga etadi.

Uslubiy ko'rsatmalar: “baliqlar”ga qarmoqni kuch bilan uzish va davradan chiqib ketish man qilinadi. “Baliq” qarmoqqa, ya'ni o'yinchilar hosil qilgan doiraga tushganda, tutilgan hisoblanadi. O'yin oxirigacha qarmoqqa ilinmagan o'yinchilar g'olib hisoblanadi.

“TOVONBALIQLAR (KARAS) VA ZOG'ORABALIQLAR (KARP)”

Bu o'yin orqali bolalarda diqqat va chaqqonlikni rivojlantiradi.

O'yin vazifalari: Suvning zichligi bilan tanishish.

O'yinning ta'rifi: O'yinchilar bir-birlaridan bir metr masofada bir-birlariga orqalarini o'giran holda sherengaga safla-nib olishadi. Bitta sherenga o'yinchilari – “tovonbaliqlar”, ikkinchisi – “zog'oraba-liqlar”. Boshlovchi: “Tovonbaliqlar” deyi-shi bilan “tovonbaliqlar” sherengasi mum-kin qadar tezroq shartli zona tomon intilishadi, “zog'orabaliqlar” esa o'girilib “tovonbaliqlar”ga etib olib, ularni qo'llari bilan ushlab olishga harakat qilishadi va teskarisi. Qarmoqqa ilingan “tovonbaliqlar” va “zog'orabaliqlar” sonini hisoblash o'yin tugaguncha davom etadi.

Uslubiy ko'rsatmalar: o'yin tugashiga qadar ikkala jamoaning nomi teng ravishda aytilib o'tilishi kerak. “Tovonbaliqlar” va “zog'orabaliqlar” sherengalari boshlovchiga nisbatan yonboshlari bilan turishlari kerak.

SUVGA BOTISH BILAN O'YNALADIGAN O'YINLAR

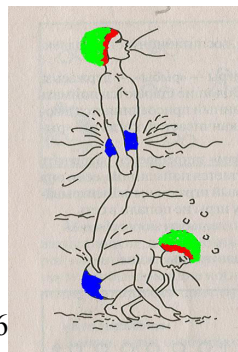
“KIM SUV TAGIGA TEZROQ BEKINADI?”

Bu o'yinda bolalarni suv tagida ko'p nafasni tutib turish bilan birga chaqqonligini rivojlantiradi.

O'yin vazifalari: suvni o'zlashtirish, uning ko'tarilish kuchi bilan tanishish.

O'yinning ta'rifi: boshlovchining signali bilan o'yinchilar suv tagiga tez cho'kkalab o'tirishadi va suv ostida ushlanib turishga intiladi.

Uslubiy ko'rsatmalar: Suvga sho'ng'ishdan avval nafasni ichiga yutib, nafas chiqarganda havoni ozgina ushlab suvning ko'tarilish kuchini sezishga tagiga o'tirib olish amaliy jihatdan ishonch hosil qilinadi.

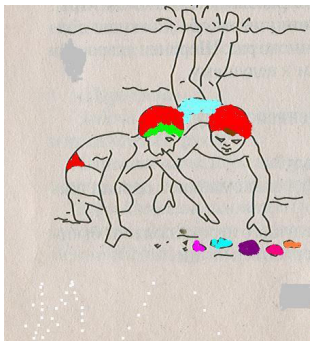


turish kerak. Bu yordam berib, suv mumkin emasligiga

“G’AVVOSLAR”

Bu o’yinda suvda ko’zni ochishga va chidamlilikka e’tibor beriladi.

O’yin vazifalari: sho’ng’ish va suvda ko’zini ochish malakasini mukammallashtirish.



O’yinning ta’rifi: o’yinchilar (“g’avvoslar”) suv tagidan birorta yorqin rangli predmetni ko’taradilar. Bu o’yin guruh bilan ham o’ynalishi mumkin. O’yinchilar teng sonli ikkita guruhga bo’linadilar. Barcha predmetlarni suv tagidan tezroq olib chiqqan guruh o’yinchilari g’olib hisoblanadi.

Uslubiy ko’rsatmalar: suv tagidagi predmetlar soni “g’avvoslar” soniga teng bo’lishi kerak, shuning uchun sho’ng’uv-chilar ikkita, uchta yoki to’rtta guruhga bo’linishlari mumkin.

SUV ICHIGA NAFAS CHIQRISH O’YINLARI

“KIMDA PUFAK KO’PROQ?”

Bu o’yin orqali bolalar ko’krak qafasining kengayip o’pka sig’imini oshishiga yordam beradi.

O’yin vazifasi: suv ichiga nafas chiqarish malakasini takomil-lashtirish.

O’yinning ta’rifi: boshlovchining buyrug’i bilan o’yinchilar suv tagiga boshlari bilan sho’ng’iydilar va og’izlari orqali nafasni davomli chiqaradilar. Nafas chiqarganda ko’proq pufak hosil bo’lgan, ya’ni suvga davomli nafas chiqargan o’yinchi g’olib hisoblanadi.

Uslubiy ko’rsatmalar: o’yinchilarga suvga kirish oldidan havoni chuqur nafas bilan ichiga olish kerakligi eslatiladi.

XULOSA

Insonga suzishni o'rgatishning asosiy maqsadi uning suvda erkin, ortiqcha tig'izlik va qo'rquvsiz o'zini tutishidir. Suzishni o'rganishning boshlang'ich jarayonlarida shug'ullanuvchilarga yerda ko'chib yurish harakatlarida uchramaydigan ko'pgina omillar ta'sir qiladi. Bu, eng avvalo, qattiq tayanch va turli jinsli yer-havo muhitida harakatlanishga bog'liq bo'lgan odatiy reaksiyalarning almashinishi; suvga tayanish kabi yangi usulga moslanish, bir jinsli suv muhitida harakatlar bajarish; antigravitatsion reflekslar yo'qligi va nisbiy vaznsizlik sharoitlarida harakatlarni bajarishga o'tish; nafas olish va chiqarishni moslashtirib o'zgartirish, vertikal holatni gorizontal holatga almashtirishdir.

Kelajagimiz poydevori hisoblangan yoshlarni sog'lom , baquvvat qilib kamolotga yetkazishda jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati nechog'li katta ekanligini yaxshi bilamiz. Shu jumladan suzish olalar uchun ham qiziqarli, ham o'ta foydalidir. Hatto ayrim bo'gin kasalliklarini dori darmonsiz suzish mashg'ilotlari orqali tuzatilgani fanga ma'lum. Albatta suv o'zining fizik, ximiyaviy xossalari orqali ko'rsatadigan ta'siri natijasida quruqlikda qilinadigan mashqlardan afzalligi bilan ajralip turadi. Lekin suvda o'tiladigan mashg'ulotlar o'ta foydali bo'lsada bir yo'lakda mashg'ilotlar o'tilaversa bolada zerikish paydo bo'lishi tayin. Shu bois suvdagi harakatli o'yinlarning mashg'ulotlar o'rtasida o'tkazilishi ayni maqsadga muvofiqdir. Mashg'ulot jarayonida suvdagi harakatli o'yinlarning o'tkazilishi birinchidan mashg'ulotdagi bolalar zerikishining oldini olsa, ikkinchidan harakatli o'yinlar mazmuni biror suzish turini takomillashtirishga qaratilgan bo'ladi. Shuning uchun suzish sportini o'zlashgtirishda suvdagi harakatli o'yinlarning ahamiyati kattadir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Karimov I.A. "Vazirlar maxkamasida so'zlagan nutqi". 2010 yil 30 yanvar "Xalq so'zi" gazetasi
2. Karimov I.A. "Sog'lom avlod-kelajagimizni xal qiluvchi kuchi". 2011 yil 25 fevral, Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi homiylik kengashining navbatdagi yig'ilishida so'zlagan nutqi.
3. Karimov I.A. "Bolalar sporti o'zbek sportining kelajagi, uning xalqaro maydondagi obro'-e'tiborini yuksaltirishning poydevoridir" 25 fevral 2012yil oqsaroy
4. Karimov I.A. "Bolalar sporti: Asosiy maqsad –sog'lom avlodno voyaga yetkazish" 4 mart 2011 yil "Xalq so'zi" gazetasi
5. Karimov I.A. "Barkamol avlod –mamlakatimizni rivojlantirishda xal qiluvchi kuch" 24 fevral 2012y "Vatanparvar"
6. Karimov I.A. "Barkamol avlod mamlakatimizning mustahkam tayanchi" 10 fevral 2012 yil "Xalq so'zi" gazetasi
7. A.Rixsiyeva "Sport meditsina asoslari" Toshkent, "Meditsina"
8. I.A. Butovich "Suzishni o'rganing" Toshkent
9. N.J.Bulgakova, "Plavanie", FIS 1979 y, 1984 y, [ruscha].
10. O.A.Sobirova "Suzish" Toshkent, Ibn Sino, 1993 y. F/S
11. O.A.Sobirova "Sog'lom bo'lay desangiz" Toshkent, "Meditsina", 1989 y.
12. O.A.Sobirova, "Suzish san'atini o'rgan" Toshkent, "Meditsina", 1989

13. O. A.Sobirova "Bolalar suzishni o'rganing" Toshkent nashriyoti
14. O.Tangirov., A.I. Levitskiy "Suzish" Toshkent
15. Programma po plavaniyu i metodike prepodovanie [ruscha], Moskva, 1980, 1988 y.
16. R.Xalyant. "Suzish texnikasining modellari" Tallin
17. T.Tamp. "Suzishdagi startlar texnikalari" Tallin
18. T.Soosar. "Suzishdagi burilishlar texnikalari"
19. Y.Tangirov, A.N.Levitskiy "Suzish" Toshkent, "Meditsina", 1986 y.
20. www. sport.uz.
21. www. suzish.uz.
22. www. suzish sporti.uz.